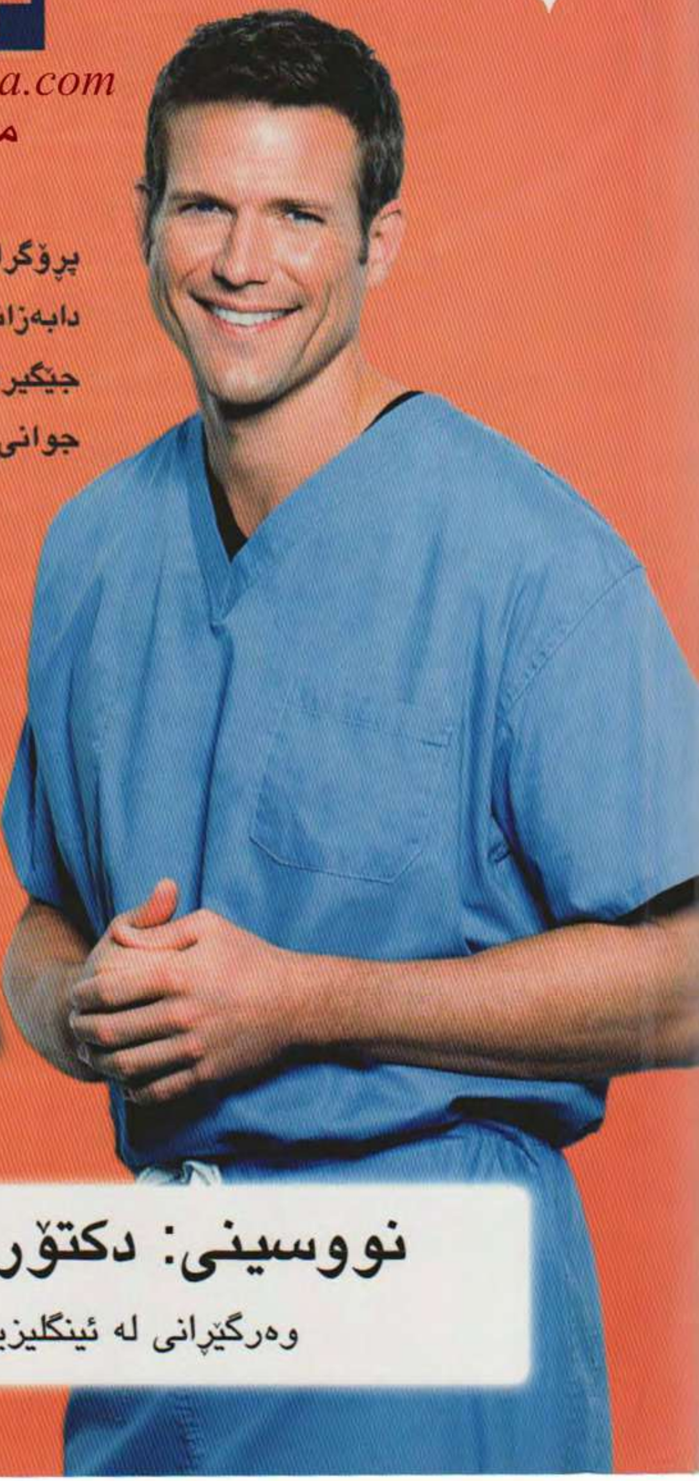
ڕەچەتەی دکتۆر

www.iqra.ahlamontada.com
منتدى إقرأ الثقافي

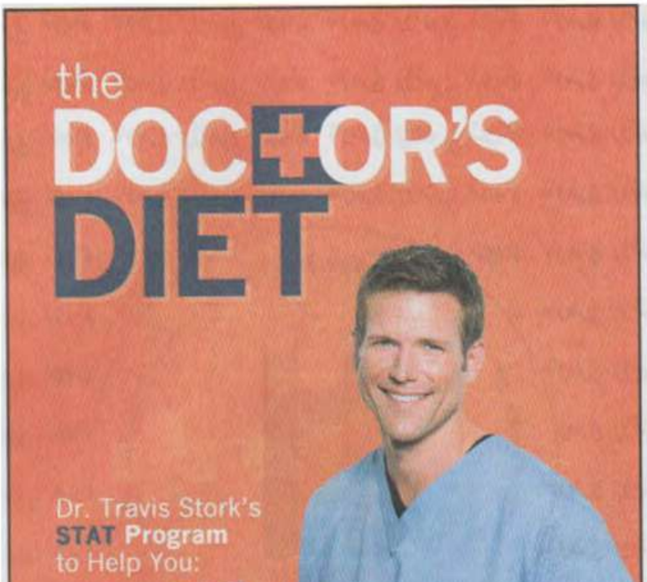
پڕۆگرامی دکتۆر تراڤس ستۆرک بۆ
دابەزاندنی کێش، خواردەمەنیی دروست،
جێگیرکردنی تەندروستی، تەمەندرێژی،
جوانی و گەنجێتیی تۆ.



ژمارە "یەک"ی
پڕفرۆشترین کتێبی
تەندروستی
لەسەر ئاستی
ئەمریکا و جیهان

نووسینی: دکتۆر تراڤس ستۆرک

وەرگێڕانی لە ئینگلیزییەوە: تۆفیق عەبدول

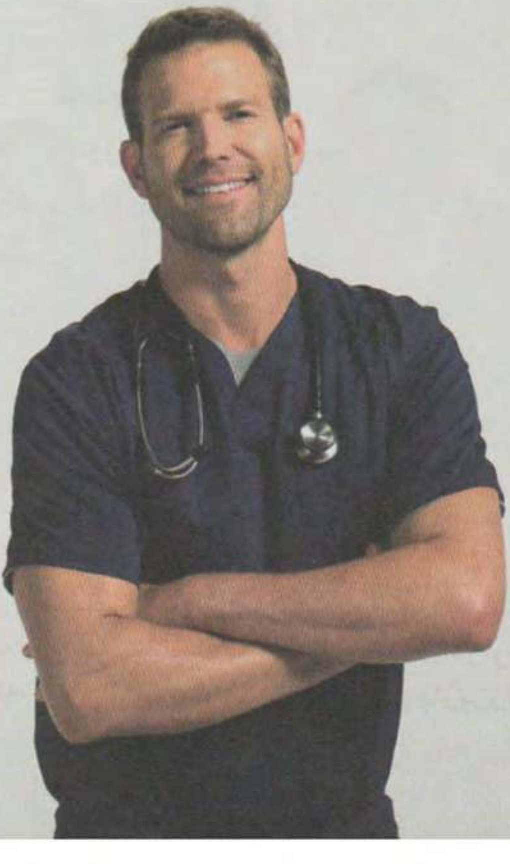


Translated to Kurdish by: Tofiq Abdol

ڕەچەتەی دکتۆر

نووسینی: دکتۆر تراڤس ستۆرک

پرۆگرامی دکتۆر تراڤس ستۆک بۆ
دابەزاندنی کێش، خواردەمەنیی دروست
جێگیرکردنی تەندروستی، تەمەندرێژی
جوانی و گەنجێتیی تۆ



ADIBAN

ناوەندی ڕۆشنبیریی ئەدیبان

بەڕێوەبەری گشتی: ئارامی مەلا محەمەد

ناونیشان: سلێمانی، شەقامی ئیبراهیم پاشا، فولکەی گۆزەکان، نزیک ناوەندیی ڕۆژهەڵاتی کوڕان.

پەیوەندی: 07701974656 - 07501590032 - 07731974646 - 07501696369

Email: bookadiban@gmail.com

Facebook: https://www.facebook.com/eadiban/

ناسنامەی کتێب

ناونیشان: ڕەچەتەکەی دکتۆر.

نووسەر: دکتۆر ترافیس ستۆرک.

وەرگێڕانی: تۆفیق عەبدول.

هەڵەچن: باخان ئەحمەد.

بابەت: پزیشکی.

پەخشانگە: ناوەندی ڕۆشنبیریی ئەدیبان.

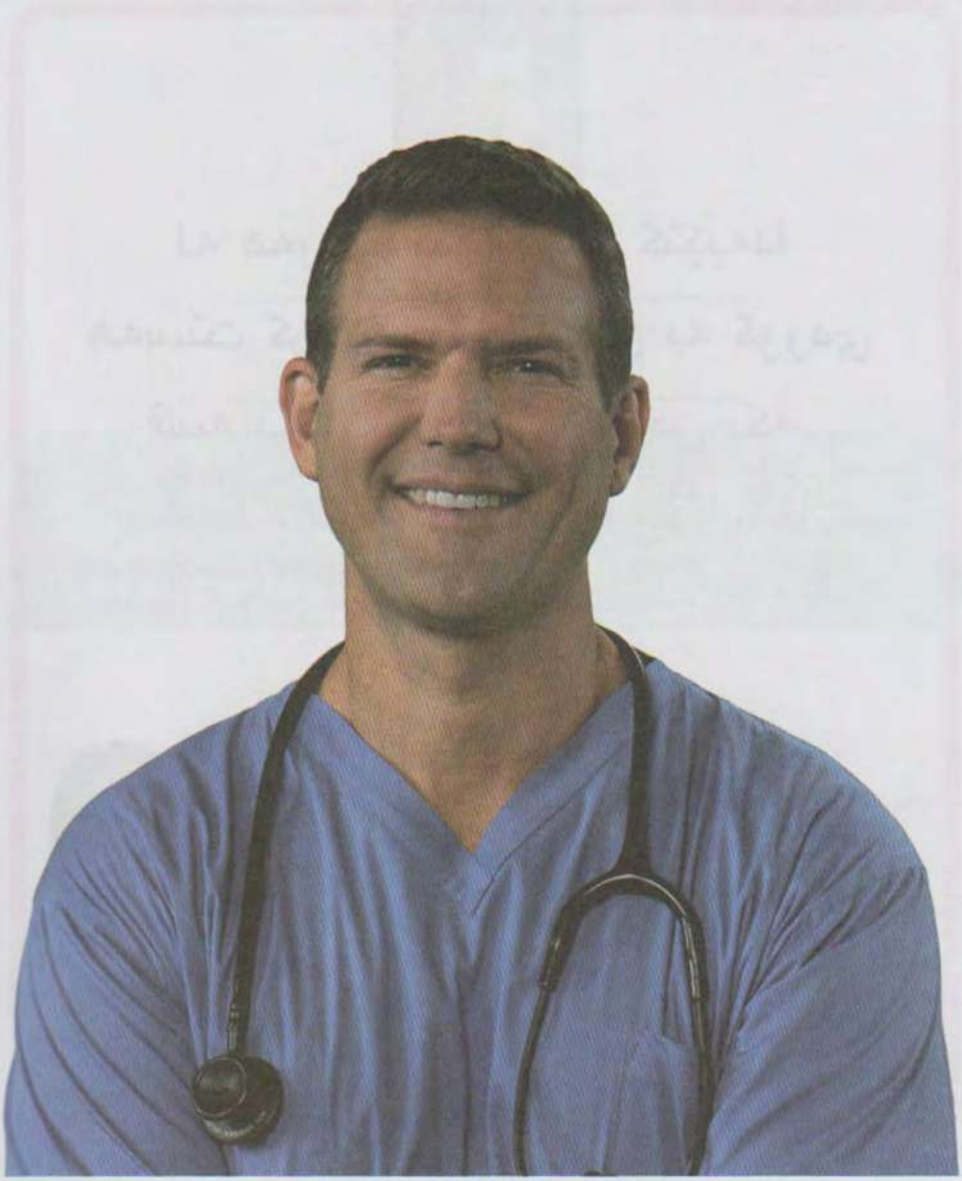
ساڵی چاپ: 2021 میلادی، چاپی یەکەم.

لە بەڕێوەبەرایەتیی گشتیی کتێبخانە گشتییەکان، ژمارەی سپاردنی (1180) ساڵی (2021) پێ دراوە، ئەم کتێبە لە بڵاوکراوەکانی ناوەندی ڕۆشنبیریی ئەدیبانە، مافی لەچاپدان و کۆپیکردنی پارێزراوە بۆ ناوەندی ڕۆشنبیریی ئەدیبان.

لە هەر شوێنێک لەم کتێبەدا هەستت کرد دکتۆر تراڤس بە کوردی قسە ناکات، گلەیی لە من بکە.

"تۆفیق عەبدول"

نکووڵیی پزیشکی



ئەم بڵاوکراوەیە مەبەستی ئەوەیە بابەتێکی یارمەتیدەر و پڕزانیاری بخاتە بەر دەست، مەبەستی دیاریکردنی نەخۆشی و چارەسەر و تیمارکردن و خۆپاراستن نییە لە هیچ کێشە و بارودۆخێکی تەندروستی، نیازیشی نییە ببێتە جێگرەوەی ئامۆژگاریی پزیشکان.

هیچ هەنگاوێکی سەربەخۆ نانرێت بە پشتبەستن بە ناوەڕۆکی ئەم کتێبە.

هەمیشـــە ڕاوێـــژ بـــە دکتۆرەکـــەت یـــان هـــاوکارە تەندروســـتپارێزە شـــارەزا و بەئەزموونـــەکان بکـــە بۆ هەر مەســـەلەیەک پەیوەندیی بە تەندروســـتیتەوە هەبێت، پێـــش ئـــەوەی پەنـــا بەریتـــە بـــەر هـــەر پێشـــنیارێک لـــەم کتێبـــەدا هاتبێ یـــان بە بیرکردنـــەوەی خـــۆت بیگونجێنیت.

دڵنیا بە لەوەی هاوکارە تەندروســـتپارێزەکەت ببینیت پێش ئەوەی دەســـت بکەیت بە پەیڕەوکردنی سیســـتمەکە یان بەرنامەیەکی وەرزشـــکردن دابڕێژیت، بەتایبەتی ئەگـــەر نەخۆشـــیی دڵ و دەمارەکانـــی خوێـــن، شـــەکرە، یـــان هـــەر ناســـازییەکی تەندروســـتیت هەبێت.

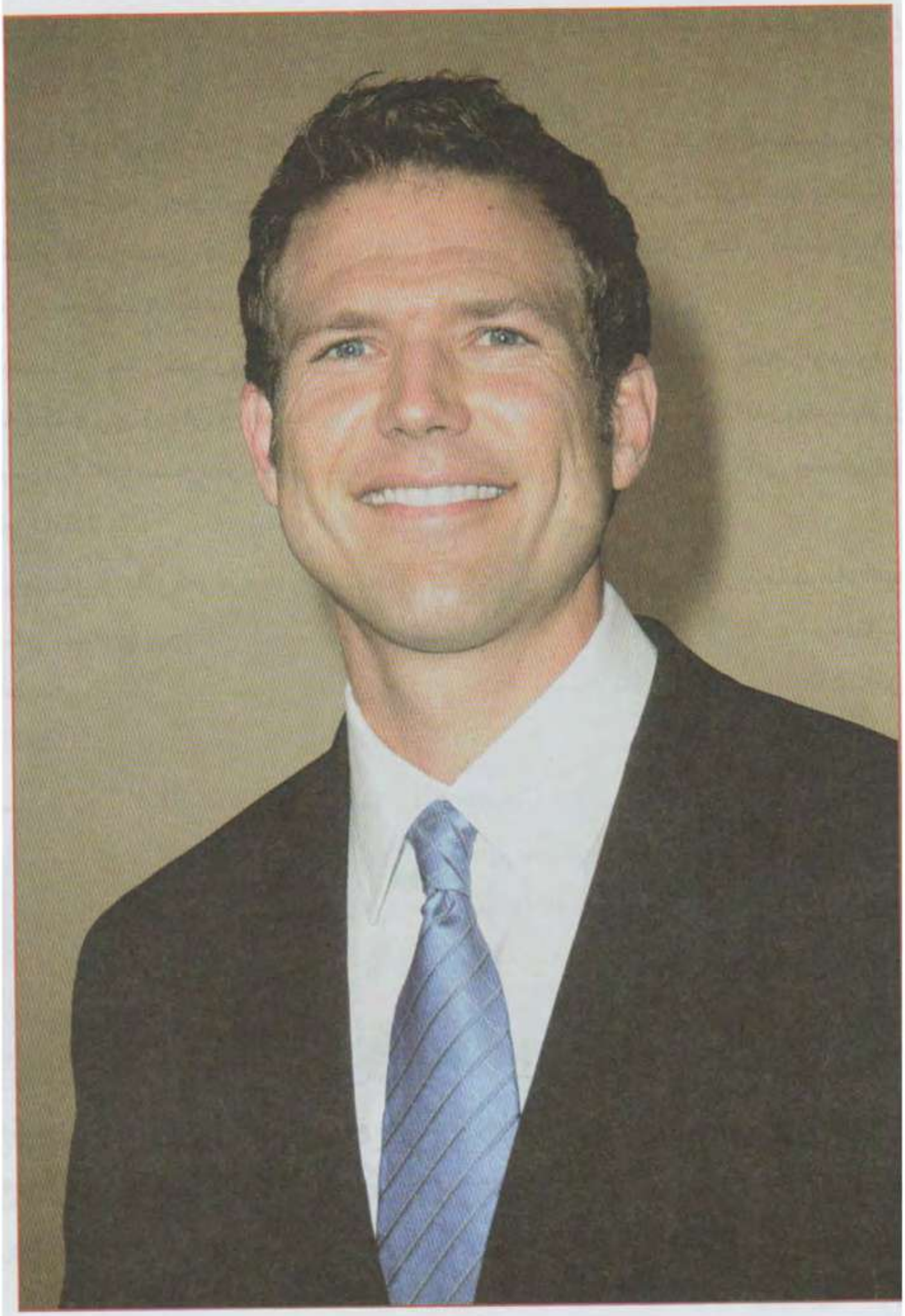
سیســـتمی خۆراکخۆریی دکتۆر بۆ ئافرەتی ســـکپڕ یان شـــیردەر دانەنراوە، ڕاوێژ بـــە دکتـــۆری ژنـــان و منداڵبـــوون و دکتـــۆری منداڵانەکـــەت یـــان تەندروســـتپارێزە شـــارەزاکەت بکـــە دەربارەی باشـــترین هەڵبژاردەی خۆراکیت لە کاتی ســـکپڕی و شیردانتدا.

نووســـەر و بڵاوکەرەوە بەڕاستی ناچنە ژێر باری هیچ بەرپرسیارێتییەک بەرامبەر هـــەر ســـەرپێچییەک، زیانێـــک یـــان سەرکێشـــییەکی تاکێک، یـــان هـــەر ڕەفتارێک ڕاســـتەوخۆ یان ناڕاســـتەوخۆ ببێتە هۆی هـــەر ســـەرئەنجامێکی چاوەڕواننەکراو لە ئەنجامـــی بەکارهێنانی ئـــەم کتێبە.

نـــاو و ناونیشـــانی هەر بەرهەمێک وەک ســـەرچاوە لـــەم کتێبـــەدا هاتبێت؛ موڵکی خاوەنـــە بەڕێزەکانیانە، هیچ کام لەوان نە سپۆنســـەری، نە ڕێپێدان، نە پشـــتگیری، نە ڕاســـاندنی ئەم کتێبەیان نەکردووە. هەروەها هەمـــوو ئەو زانیاریانە بخوێنەوە کە بەرهەمهێنەکان نووســـیویانە و لکاندوویانە بـــە بەرهەمەکانیانەوە، پێش ئەوەی بەکاریان بێنیت.

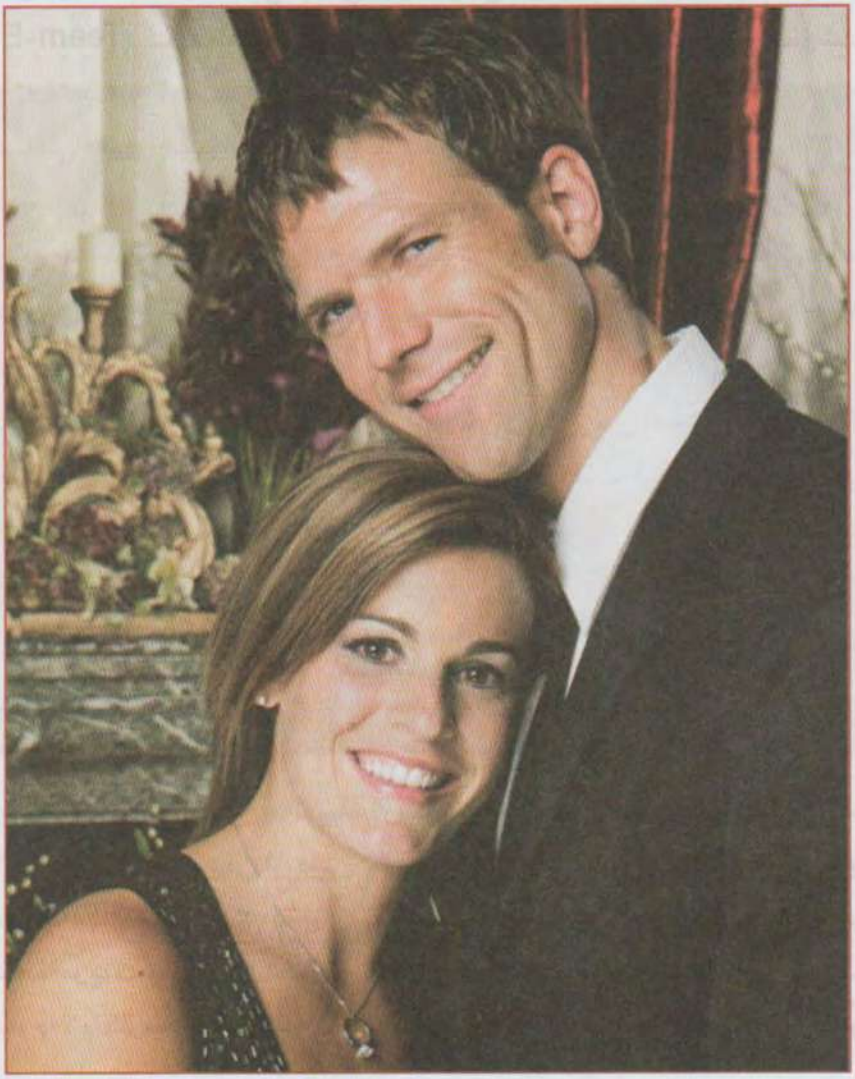
نووســـەر و بڵاوکـــەرەوە بەرپـــرس نیـــن لەو کێشـــانەی ئەو بەرهەمانە دروســـتی ئەکـــەن. ئـــەو زانیارییانـــەی لـــەم کتێبـــەدا هاتـــووە، لەلایـــەن ئیدارەی خـــۆراک و دەرمانـــی ئەمەریـــکاوە هەڵســـەنگاندنیان بـــۆ نەکراوە.

پێشکەشە بە هەموو ئەوانەی بەدوای تەندروستی و کامەرانیدا ئەگەڕێن.



پێزانین

ئەمەوێت بەدیاریکراوی سوپاسی "ئەلیس لیسچ" کیلی بکەم بۆ هاندان و پشتگیریی ئەم پرۆژەیە، هەروەها لیزا کلارک بۆ ڕێنماییەکانی لە هەموو هەنگاوێکی ئەم ڕێگایەدا. بۆ جۆن فۆرد، ئاشلی جاگوی، هاگوپ کالەیدیجیان، ماجی گرینوود-ڕۆبنسن و هەر کەسێکی تر ڕۆڵی بینیبێت لە کۆکردنەوەی ئەم کتێبەدا، سوپاستان ئەکەم!



پێشەکی
کێش مەترسیی بە ناوچەوانەوەیە.

گڵۆپە سوورەکە داگیرساوە، شووتەکە ئەلورێنێت، ئۆتۆمبێلێکی فریاگوزاری بەپەلە بە شەقامەکاندا تیژ تێئەپەڕێت، لە کێبرکێیەکدا لەنێوان مردن و ژیاندا کامیان زووتر ئەگەن. لەناو ئەمبولانسەکەدا تیمێکی تەکنیکیی پزیشکی فریاکەوتنی خێرا لێبڕاوانە هەوڵ ئەدەن فریای نەخۆشەکەیان بکەون. لەگەڵ قیرەی برێکدا، کارمەندانی تیمی فریاکەوتنی خێرا (Emergency Medical Team-EMT) بە هەڵمەتێک دەرگای ئەمبولانسەکە ئەکەنەوە و نەخۆشەکە بەو تەختەیەوە لەسەری ڕاکێشراوە؛ ئەگەیەننە ژووری فریاکەوتن. لەوێ پزیشکانی بەرز ڕاهێنراوی ژووری فریاکەوتن (Emergency Room-ER) و پەرستاران خێرا ئەگەنە سەری و سەرسەختانە ئەجەنگن بۆ ڕزگارکردنی ژیانی نەخۆشەکە. ئەگەر چانسیان هەبێت، نەخۆشەکە ڕزگار ئەبێت و بەپێچەوانەوە ژووری فریاکەوتنی خێرا بەدڵشکاوییەوە هەواڵی تراژیدیانەی گیانلەدەستدانی نەخۆشەکە بە کەسوکاری ڕائەگەیەنن...

چەندین جار من پزیشکی ژووری فریاکەوتن بووم و ئەم هەواڵە دڵتەزێنەم ڕاگەیاندووە، گرنگ نییە چەند جار ئەمە ڕوو ئەدات، لەوە ئاسانتر نییە بە خەڵکانێک بڵێیت ئەو کەسەی لە هەموو کەسێک لە دنیادا لای ئازیزترە (دایکیان، باوکیان، خوشکیان، برایان، جگەرگۆشەکانیان)، قەزاوبەلای بەرد، بەڵام بەلای منەوە وەکوو ئەوە وایە کۆستی خۆم کەوتبێت کە ئەوە بەو خەڵکە ئەڵێم.

ئەوەی دڵتەنگترت ئەکات ئەوەیە بزانیت چەندین مەرگی ناوادە ڕووی داوە کە ئەتوانرا ڕێی لێ بگیرێت.

بێگومان مردن شتێکی حەتمییە، گرنگ نییە ئێمە چەند بەباشی هەوڵ بدەین، بەڵام ناتوانین لێی دەرباز بین. مردنیش هەمیشە تراژیدی نییە، بۆ نموونە کاتێک کەسێک تەمەنێکی درێژی بەخۆشی بەسەر بردووە و لەماڵەوە بەبێ کێشە ئەمرێت و ماڵ و منداڵ و کەسوکاری بەدیاریەوەیەتی، بێگومان جێی داخە، بەڵام کارەسات نییە. کاتێک یەکێک ژیانی چەند ساڵێک یان بگرە چەند

دەیەیەکـی بەدەمـەوە مـاوە؛ ئەمرێـت، یـان گەنجـە و ئاواتەکانـی نەهاتوونەتـە دی، ئـەوە کارەسـاتە، ئـەوە ئەو جـۆرە مـردن و کەمئەندامبوونەیـە کە ژووری فریاکەوتنـی خێـرا هەموو ڕۆژێـک ئەیبینێت.

کاتێـک بیر لـەو هەموو مردنە ناوەختانـەی ژووری فریاکەوتنی خێـرا ئەکەیتەوە و بیـر لە هـۆکارە ئاسـانەکانیان ئەکەیتـەوە، موچڕکەت پیا دێت: زەبـری بەهێز، هـۆکاری ترسـناک، ڕووداوی هاتوچـۆ و بەکارهێنانی چەک...

بـەڵام کە باسـی ئەو هۆکارانە ئەکەیت کـە ئێمە عادەتەن لـە ژووری فریاکەوتنی خێـرا ئەیانبینین، حەقیقەتـەکان تەواو جیاوازن لەوەی مـرۆڤ بەخەیاڵیدا دێت.

+ گەورەترین مەترسی لە ژوورەکانی فریاکەوتنی خێرا لە سەرتاسەری ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکادا، ئەو خواردنانەیە بە ویستی خۆمان، بەهۆشیارییەوە، بەدڵی خۆمان هەڵیانئەبژێرین و ئەیانخۆین.

+ هەڵبژاردنی خۆراکەکانمان ئەوەندە مەترسیدار و ناتەندروستن، ئەو نەخۆشانەی بە هۆی نەخۆشییە پەیوەندیدارەکان بەم بابەتەوە ئەبرێنە ژوورەکانی فریاکەوتنی خێرا، دوو هێندەی ئەو کەسانەن کە بە هۆی بریندارى و ڕووداوەکانەوە سەردانی ژوورەکانی فریاکەوتنی نەخۆشخانەکان ئەکەن.

گۆڕانی بەلەزەت

گۆڕانکاری لەوانەیە سەخت بێت -بڕوام پێ بکە من ئەوە ئەزانم، نارەحەتەواز لەو شێوازە خۆراکە هەژارە بێنیت کە بە درێژیی ژیانی ڕابردووت خووت پێوە گرتووە و شێوازێکی نوێی خۆراک بگریتە بەر، بەڵام من بەڵێنت پێ ئەدەم، بە بەرنامەی خۆراکخۆریی دکتۆر، ئەوەندەی بکرێت بۆت ئاسان ئەکەم. بەرنامەیەکم داڕشتووە زۆر بەئاسانی هەنگاوبەهەنگاو ڕێنماییت بکات بۆ

پەرەپێدانی خۆراکخۆرییەکی تەندروستتر کە یارمەتیت ئەدات کێشت دابەزێنیت، تەندروستیت ڕاست بکەیتەوە، مەترسیی نەخۆشکەوتن کەم بکەیتەوە و ڕێگا خۆش بکەیت بۆ تەمەنێکی درێژتر و کامەرانتر.

خۆراکخۆریی دکتۆر؛ ڕێگایەکە پتر لەوەی تەنیا پلانێکی خۆراکی بێت، بەرنامەیەکی کارە بۆ ژیانێکی درێژتر و تەندروستتر، هەموو ئەو شتانەی تیایە تۆ ئەتەوێت بۆ ئەوەی ڕێت نەکەوێتە ژووری فریاکەوتنی خێرا.

بەڵام نیگەران مەبە! کە من و تۆ بەیەکەوە سەفەر ئەکەین بە ڕێگایەکدا بۆ تەندروستییەکی باشتر، من داوات لێ ناکەم خواردنێکی بێتامی بێزارکەر بخۆیت. گوێ بگرە! من کابرایەکم خۆراکم خۆش ئەوێت. من هەرگیز ناتوانم ژەمێک ئامادە بکەم، ئەگەر دەفرێکی گەورە بڕۆکلی کاڵی لەگەڵدا نەبێت. بەڕاستی پێت بڵێم، ئەگەر ژەمێک ئاوا ڕاستەوخۆ سەوزە بخۆم، وەکوو ئەوە وایە لە دەشتێکدا لەسەر سەوزەگیایەکی تەڕ لەژێر داربەڕوویەکدا دانیشتووم نان ئەخۆم. من لە "میدوێست" گەورە بووم، نانی بەیانیانم؛ گۆشتی برژاو و هێلکە بووە و نیوەڕوانیش سەندویچێکی گەورە و نانی ئێوارانیشم گۆشت و پەتاتە بووە. دواتر بیرمان لە سەوزە ئەکردەوە، هەندێ جاریش ئەگەر تۆزێکمان دەست بکەوتایە، ئەوا لەقوتوونراو بوو. لە بیری مندا ژەمی سووک (سناک) یانی خڕۆکەیەک بەقەد تۆپێکی دووگوڵی، ناوەکەی پڕ کرابێت لە دانەوێڵە و گۆشتی سوورکراوەی جنراو یان قیمەکراو، کە لە مەکسیک پێی ئەڵێن "بێرریتۆ"، یان هەردوو دەستم پڕ بێت لە کێک و چۆرەک و هەتا بۆم بکرێت دەستم پان بکەمەوە بۆ ئەوەی زۆرتر بگرێت.

کە گەورەتر بووم و دەستم کرد بە تامکردنی خواردنی بەشەکانی تری ئەمەریکا و جیهان، کەوتمە حەزلێکردنی تام و چێژی نوێ و خۆراکی تازەی بەلەزەت. دوای ئەوەی ساڵ لەدوای ساڵی سەختم بەڕێ کرد لە ڕاهێنان بۆ بوون بە دکتۆر، زیاتر دەربارەی ئەو پەیوەندییە بەهێزەی نێوان خۆراک و تەندروستی فێر بووم. کەواتە بڕوام پێ بکە، تەندروستیی باشم خۆش ئەوێت، بەڵام حەزیشم لە خواردنە، لێرەدا نامەوێت پێت بڵێم (بە خۆیشم بڵێم) کە خۆراکخۆریی تەندروست ئەبێت بێزارکەر و بێتام بێت.

ئەو خواردنانەی ئەتوانیت پێیان بژییت.

گواستنەوە لە خۆراکی کەمبەها، وەک: (نانی سپی، گۆشتی ئامادەکراو، چپس، ئیشی هەویر و ئەو جۆرانە)، بۆ خۆراکی پڕبەها کە لە کتێبی خۆراکخۆریی دکتۆردا باس کراوە، وا ئەکات پشت بە من ببەستریت -من ئەوە ئەزانم. بۆ نموونە؛ کاتێک تۆ ڕاهاتوویت بۆ نیوەڕوان بێرگەرێکی چەور و هەندێ شتی سوورەوەکراو بخۆیت، لەوانەیە وا دەربکەوێت نامۆیە دانیشیتە سەر خوانێکی گیایی، پرۆتینی تەندروست یان جۆرەکانی دانەوێڵە.

با من هەندێک دڵنیاییت بدەمێ لەسەر ئەمە. بەڵێ، لەوانەیە خۆراکخۆریی دکتۆر ئەوە نەبێت تۆ لەسەری ڕاهاتوویت، بەڵام بڕوام پێ بکە کاتێک بۆت ڕوون ئەکەمەوە؛ حەزت لێی ئەبێت.

با شتێکت بۆ بگێڕمەوە: کاتێک کە سەرەتا دەستم پێ کرد، دکتۆرەکانم داوەت ئەکرد، ئەو بەڵێندەرەی خواردنەکەی بۆ ئێمە ئامادە ئەکرد، بۆ ئەوەی یەکەم وێنەی بگرین، خوانی فاست فودی ڕازاندەوە. یەک سەیرم کرد، زانیم پێویستە ئێمە گۆڕانکاری بکەین، کە بە چاوی پزیشکییەوە بیرم لە تەندروستی کردەوە، ئەو خواردنەی ئێمە ئەیخۆین؛ تەندروست نییە. ئەبێت بێمە دەنگ.

لەو جارە بەدواوە بەڵێندەرەکە دەستی کرد بە پێشکەشکردنی ئەو خواردنە

بەتامە تەندروستییانەی بە خەیاڵی تۆدا دێت. هەر تەنیا من نەبووم کە حەزم لێ ئەکرد، بەڵکوو برادەران هەر سەرسام بوون. پێکەنینم بە خۆم ئەهات کە ئەمبینی ئەو زەلامە زلانەی ئامادەی خوانەکە ئەبوون، چۆن ئەو قاپە پڕ سەلمون یان مریشک، کوینوا ، لەگەڵ سەوزە کە لەگەڵ ساسی کاریی تێکەڵکراو، ئەماشنەوە. ئەوە خۆراکخۆریی دکتۆرە، لەبەر ئەوە نەیانئەخوارد کە ئاگایان لە کێشی خۆیان بێت، بەڵکوو لەبەر ئەوە ئەیانخوارد کە خواردنێکی بەتام و بەلەزەتە.

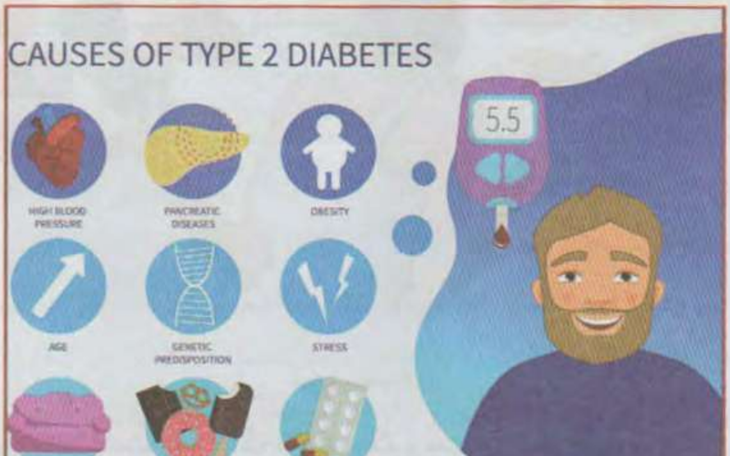
من لەو بڕوایەدام تاقیی بکەیتەوە، بەقەد ئەوان حەزی لێ ئەکەیت -نەک هەر ئەوان، بەقەد منیش حەزی لێ ئەکەیت.

من خۆم بە خۆراکخۆریی دکتۆر ئەژیەنم، ئەو خۆراکانە ئەخۆم کە تۆ هان ئەدەم بیانخۆیت، نایەم پێت بڵێم با ئەو خواردنانە لەسەر قاپەکەت بن کە لەسەر قاپەکەی خۆم نییە.

+ تۆ ئەتوانیت خۆراکەکانت بگۆڕیت بە بارێکی تردا، ئەگەر وا بکەیت، تەندروستیت ڕاست ئەکەیتەوە و ژیانت ئەگۆڕیت.

پرۆگرامەکەی من وا دارێژراوە یارمەتیت بدات ئەو خواردنانە بخۆیت کە حەزت لێیەتی، بەڵام بە جۆرێکی تەندروست بیخۆیت کە جیاوازی ئەخاتە ژیانتەوە و یارمەتیت ئەدات دوور بیت لە ژووری فریاکەوتنی خێرا. ئەو بیرریتۆ مەکسیکییەت لەیادە باسم کرد؟ من شێوازی ئامادەکردنی بیرریتۆی خۆم دروست کردووە کە نزیکەی دە جار تەندروستترە لەو بۆمبە فاست فودانەی کە فێر بووبووم بیخۆم. ئەزانی چیی تریش؟ نزیکەی دە جاریش تامیان خۆشترە لەوان. ئەی ئەو مشتە پڕ چۆرەکە؟ قەینا، من ئێستاش چۆرەک ئەخۆم و بەردەوامیش ئەبم -وازلێهانی بەیەکجاری نەک هەر بەکاری من نایەت و وەک توێژینەوەکان سەلماندوویانە بەکاری هیچ کەسێک نایەت.

بەڵام ئەوە فێر بووم ئیزافەکردنی تەنیا خاڵێکی بچووک بەهۆشیارییەوە بۆ تەندروستیی خۆت، زۆر خۆشتر و قەناعەتهێنەرترە لە کۆڵێک خواردن لەخۆتەوە و بێ بەرنامە و ناهۆشیارانە. لەبەر ئەوەیە هۆشیاری و بەرنامە ئەو توانایەت پێ ئەبەخشێ بزانیت بۆ ئەوە ئەخۆیت بەتەواوی چێژ لە تامەکەی وەربگریت -ئەوە یەکێکە لەو چەند ئاوەز (عەقلیەت)ەی لە بەرنامەکەی مندا فێری ئەبیت و یارمەتیت ئەدات چێژ و تامی خواردنی تەندروست بکەیت بە شێوازێکی تەواو تازە.



+ چاوەڕوان ئەکرێت ژمارەی ئەو کەسانەی تووشی

شەکرەی جۆری دوو ئەبن، لە دەیەی داهاتوودا بەخێرایی بەرز بێتەوە. ئەگەر هەوڵ نەدەین گۆڕانێکی گەورە لە سیستمی خۆراک و چالاکییەکانماندا نەکەین، تا ساڵی (2050)؛ سێیەکی گەنجانی جیهان شەکرەی جۆری دوویان ئەبێت بە بەراورد لەگەڵ (3.8%) لە کاتی ئێستادا.

نوقمی زانست

کتێبی خۆراکخۆریی دکتۆر، بەشی زۆری بۆ چێژوەرگرتنە بە ئەمانەتی پزیشکییەوە.

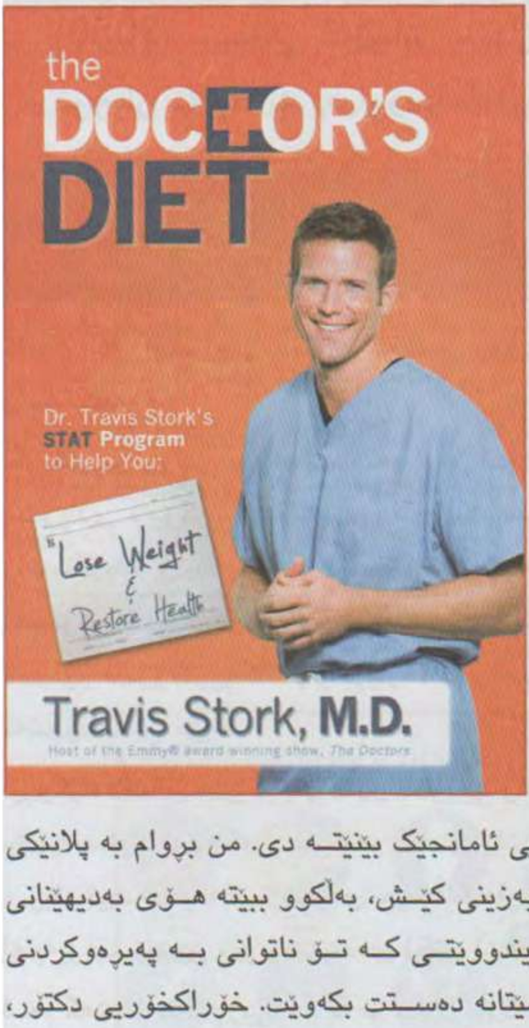
گرنگترین ڕۆڵی پرۆفیشنالانەی من لە ژیاندا ئەوەیە کە دکتۆرم. کاتێک سوێندی هیپۆکراتم خواردووە -وەک هەر دکتۆرێکی تر-، پەیمانم داوە ڕاستگۆیانە و بێلایەنانە و دڵسۆزانە پیشەکەم ئەنجام بدەم، بێ ئەوەی ئازاری نەخۆش بدەم. ئەوەم زۆر بەجددی وەرگرتووە. تۆ ئەتوانیت دڵنیا بیت لەوەی هەموو ئامۆژگارییەکانم و بڕیارەکانم بەندە بە پابەندبوونم (ئیلتیزامکردنم) بە تەندروستیی تۆوە.

پرۆگرامەکەی من فیلێکی خۆراکخۆریی زانستێکی هەڵبەستراو نییە، پلانێکی پشتبەستوو بە بەڵگەیە لەسەر بنەمای زانستی خۆراکخۆری. هەموو ئامۆژگاری و ڕێنوێنییەک بە توێژینەوەی جێمتمانە دارێژراوە کە تۆ متمانەت پێی بێت، جگە لە پەیوەستبوون بەو سوێندەی دکتۆران خواردوویانە. ئەوە لە من وەربگرن.

لەم گەشتەدا هاوڕێی من بە بۆ چاکترین تەندروستی، منیش هەوڵ ئەدەم هەر چیم لەدەست بێت بیکەم بۆ ئەوەی دڵنیا بم ژیانی تۆ درێژ و پرگورجوگۆڵی بێت. بڕیار بدە ئیتر پەیوەست ئەبیت بە بەرنامەیەکی خۆراکخۆرییەوە کە ئەتوانی بەئاسانی ژیانت بپارێزێت. چاوەڕوان مەبە تا لە ژووری فریاکەوتنی خێرا ڕاتئەکێشن و ئەپارێیتەوە چانسێکی ترت دەست بکەوێت. ئێستا دەست پێ بکە، پێش ئەوەی کار لە کار بترازێ!

دەست پێ بکە!

دەربارەی ئەم کتێبە



ماوەیەک بیرم لەوە ئەکردەوە کتێبێک بنووسم دەربارەی ئامۆژگارییە خۆراکییەکان، بەڵام نەمئەویست وەکوو ئەو کتێبانەی تر بێت کە لە بارەی خۆراکەوە نووسراون. بەڕاستی ئەمەویت پلانەکەم چاکترین پلانی خۆراکخۆری بێت، کتێبێک کە جێی شانازی بێت و لەناو هەموو ئەوانەی تردا دیار بێت، نەک لەبەر دەستپاکییە پزیشکییەکەی، بەڵکوو لەبەر ئاسانی و کاریگەرییەکەی. وەکوو دکتۆرێک بڕوام بە بەرنامەیەک نییە بە فێڵێک، بەخێرایی ئامانجێک بێنێتە دی. من بڕوام بە پلانێکی خواردنە ببێتە هۆی نەک تەنیا دابەزینی کێش، بەڵکوو ببێتە هۆی بەدیهێنانی ئاستێکی بەرزی تەندروستی و زیندوویێتی کە تۆ ناتوانی بە پەیڕەوکردنی خۆراکخۆرییەکی بێسەرەوبەرەی شێتانە دەستت بکەوێت. خۆراکخۆریی دکتۆر، ڕێگا ڕاستەکەیە.

ئەم کتێبە هەموو شتێکت پێ ئەڵێت کە تۆ پێویستتە بیکەیت بۆ دابەزاندنی کێش و تەندروستییەکی بەهێزی پتەو، هەنگاوبەهەنگاو، ژەم بە ژەم و ڕۆژ بە ڕۆژ، ئاخنراوە لەو ئامۆژگارییانەی تۆ ئەتوانیت لە ژیانی ڕۆژانەتدا بەکاریان بێنیت -ئەو ئامۆژگارییانەی کەمترین ماندووبوونی ئەوێت، بەڵام گەورەترین

قازانجی تەندروستیت پێی ئەبەخشێت بۆ یەک مەبەست: تۆ هان بدات بۆ ئەوەی باشترین ژیان، کامەرانیترین و تەندروستترین بژییت.

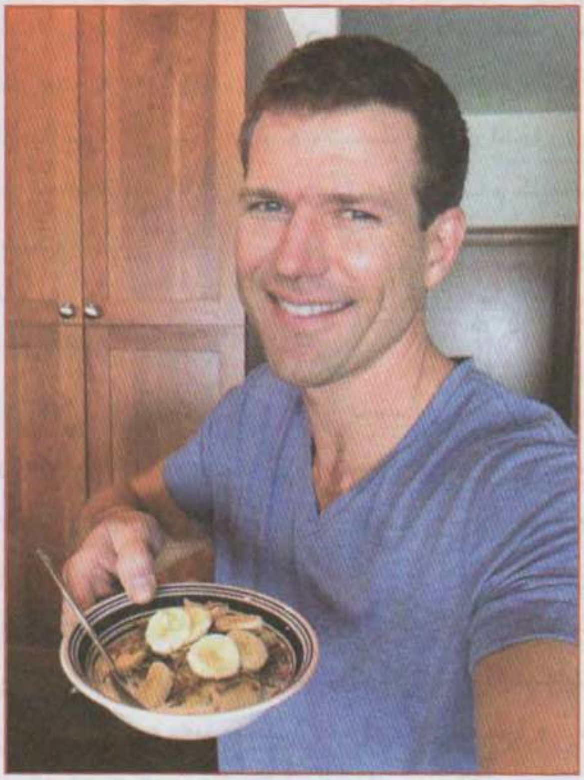
پەیڕەوکردنی خۆراکخۆریی دکتۆر؛ بەردەستترین ڕێگایە کە من بە درێژیی ڕۆژ لەگەڵتدا بم، هەڵبژاردنەکانت بۆ پشتڕاست بکەمەوە، لە گەشتەکەتدا بەرەو باشترین تەندروستی لە پێشتەوە بم، بۆ تەمەنێکی درێژتر، بەڵێ -بۆ ئەوەی لە جلی مەلەوانییەکەتدا لەشولارت ڕێک بێت.

من ئەوەندە تۆ ماندوو ناکەم کە بیری لێ ئەکەیتەوە، تەنیا یەک شتی گرنگم لە تۆ ئەوێت کە: پابەندبوونە. کەواتە ئەمڕۆ هەر لەم یەکەم خولەکەوە داوات لێ ئەکەم پابەند بیت بە بەدیهێنانی گۆڕانکارییەکی چاوەڕوانکراو لە پاراستنی ژیانتدا، بە بەدیهێنانی گۆڕانکاری لە سیستمی خۆراکخۆری و بڕەودان بە ئاستی چالاکییە جەستەییەکانت بەو جۆرەی من لەم کتێبەدا باسی ئەکەم. ئەگەر پابەند بیت، منیش بەڵێن ئەدەم لاپەڕەکانی داهاتوو ئەو کەرەستە ئاسانانە ئەخەنە بەر دەستت کە تۆ پێویستتە بۆ ژیانێکی باشتر، بە گۆڕینی هەڵبژاردەکانت.

یەک شت کە من وەک پزیشکێک پێداگریی لەسەر ئەکەم، ئەوەیە قەناعەت بە خەڵک بکەم ئەو خواردنانەی ئەوان ئەمڕۆ ئەیخەنە دەمیان، بەڕاستی کاریگەریی هەیە لەسەر ئەوەی چەند باشتر و درێژتر ئەژین. ئەمڕۆ نوێترین تەکنەلۆجیای پزیشکیمان لەبەر دەستدایە و دەستمان ئەگات بە نوێترین و پێشکەوتووترین داو و دەرمان و چارەسەر کە ژیانمان درێژتر ئەکات، بەلام خەڵکێکی زۆر کە تەمەنێکی درێژیان هەیە، بۆ چەند ساڵێک لە کۆتایی تەمەنیاندا بەدەست ئەو نەخۆشییانەوە ئەناڵێنن کە پەیوەندییان بە لەپێکەوتنەوە هەیە. ئێمە ئەکرێت تەمەنێکی درێژمان هەبێت، بەلام ئایا چەند لەو ساڵانە بە چوست و چالاکی ئەمێنینەوە؟

بە پەیڕەوکردنی خۆراکخۆریی دکتۆر، تۆ ئەتوانی هەنگاوی گەورە هەڵبگریت بەرەو ژیانێک کە نەک تەنیا درێژترە، بەڵکوو باشتریشە -ژیانێک پڕ بێت لە هاوڕێ و خێزان و گاڵتەوگەپ و پێکەنین، نەک ماندوویتی و نەخۆشخانە و دڵەڕاوکێ و پەرستاری هاوکار لە ماڵەوە.

خۆراکخۆریی دکتۆر لەسەر ئەو وانانە بنیات نراوە کە لە ماوەی گەشتی خۆمدا بەدوای ژیانێکی خۆشتردا فێریان بووم. هەر ئەوانەشن کە من بە هەموو نەخۆشەکانم و ئەندامانی خێزانەکەم و هاوڕێیانی ئەڵێمەوە کە بەدوای ڕێگایەکدا ئەگەڕێن هەست بکەن باشترن و کێشی زیادەیان دابەزێنن و مەترسیی نەخۆشکەوتن کەم بکەنەوە. ئەو وانانەی لەم کتێبەدان، یارمەتیی من و چەندین کەسی تریان دا ئەوە بەدی بێنن، من ئومێدەوارم یارمەتیی تۆش بدەن هەمان شت بەدی بێنێت.



+ ئەمڕۆ من داوات لێ ئەکەم هەر لەم خولەکەوە بڕیاری ئەوە بدەیت ئەبێت ژیانێکی باشتر و ژیانێکی تەندروستترت هەبێت، ئەگەر ئەو بڕیارە بدەیت، منیش بەڵێنت ئەدەمێ ئەم لاپەڕانەی داهاتوو ئەو کەرەستە ئاسانانە ئەخەنە بەر دەستت کە تۆ پێویستتە بۆ ژیانێکی

باشتر؛ بە گۆڕینی هەڵبژاردەکانت. من هەنگاوبەهەنگاو لەسەر ئەو ڕێگایە لەگەڵتدا ئەبم بەو ئامۆژگاری و ڕێوشوێنانەی تۆ پێویستتە، هانت ئەدەم بۆ سەرکەوتن.

پلانی دکتۆر بۆ تەندروستی و ژیان

من دڵنیام تۆ تامەزرۆیت دەست بکەیت بە خۆراکخۆریی دکتۆر، بەڵام پێش ئەوەی دابەزینە ناو قووڵایی وردەکارییەکان، با قسە بکەین لەسەر ئەوەی تۆ پێشبینیی چی ئەکەیت.

بە پلانی ڕاستەقینەی خۆراکخۆری دەست پێ ئەکەین. بەکورتی: خۆراکخۆریی دکتۆر لەسەر بنەمای زانست دامەزراوە کە بریتین لە:

+ کەم لە شەکر، کاربۆهیدراتی بەسیت چەوریی ناتەندروست و سۆدیۆم.

+ ڕێژەیەکی هاوسەنگ لە خاڵی لە پرۆتینەکان، چەورییە تەندروستەکان و هەموو دانەوێڵەکان.

+ دەوڵەمەند بە سەوزە پڕ ڕیشاڵەکان، پاقلەمەنییەکان و میوە.

+ بەرنامەی "فلێکسیتاریان" بۆ هەموو کەسێک گونجاوە کە چێژ لەو خواردنە ببینێت کە حەزی لێ ئەکات، لە کاتێکدا کێشت دائەبەزێنیت و تەندروستیی بەهێز ئەگێڕیتەوە هەتا ئەگەر -حەزت لە گۆشت بێت یان ڕووەکت پێ خۆشتر بێت، یان کاتت نەبێت هیچ لێبنێیت یان شێفێکی دەسترەنگینی بەزەوق نەبیت، یان خواردنی بێ گلوتین بخۆیت، یان حەزت لە ژەمی دەریای سپیی ناوەڕاست بێت.

+ ئــەوە ڕەد ئەكاتەوە كە ئەتوانیت هەمــوو بەرنامەكە، یان وا بیر بكەیتــەوە ناتوانیــت هیچ لــە بەرنامەكە پەیڕەو بكەیــت. من ئەوەت پــێ ناڵێــم كە تۆ هەمیشــە ئەبێــت وا بكەیت یان هەرگیــز ناتوانیت وا بكەیت. من ڕاســتییەكان ئەخەمە بەر دەســتت، ئامۆژگارییەكانی خۆمــت پێ ئەڵێــم و خۆت سەرپشــك ئەكەم بڕیــار بدەیت كامەی بـۆ تــۆ بەكەڵكە. مــن دەرمان ئەناســم، بەڵام تۆ لاشــەی خۆت لە هەموو كەسێك باشــتر ئەناسیت.

+ وەڵامــی پرســیارەكانی بەرنامەی خۆراكخۆرییەكــەت بدەرەوە بەپێــی زانســتی ئێســتا -هەتــا ئەگــەر وەڵامــی پرســیارێك ئەوە بێــت "بەدڵنیاییــەوە نایزانــم"، لەم ســەردەمەدا زانیاریــی زۆرمان هەیــە دەربارەی زانســتی خۆراكخــۆری، بەڵام لە چەنــد بوارێكدا توێژینــەوەكان هێشــتا ڕوون نین دەربارەی ئــەوەی چۆن هەندێ خواردنــی دیاریكراو كار ئەكاتە ســەر جەســتەمان. ئەگەر هێشــتا حوكم لەســەر هەندێ شــت نەدرابێت، من ڕاســتگۆ ئەبم لەگەڵ تۆ، تــۆ خــۆت ئازادیت هەڵبــژاردەی خــۆت هەڵبژێریت بەپێــی ئەوەی زانراوە یــان نەزانراوە.

+ ئــاگاداری ئەوەیــە تۆ كاتێكی ســنووردارت هەیە لــە ژیانتدا لە خــواردن ئامادەكردندا خەرجــی بكەیت، ژەمە پێشــنیاركراوەكانی من و كەرەســتە پێویستەكانی ئاســانن بۆ ئامادەكردن، وا دائەنێت لەوانەیــە ئەو كەرەســتانەت لەبەر دەســتدا بێت یان بەئاســانی لە بەقاڵەكانی دەوروپشــتت دەســت ئەكەون.

+ پشــت ئەبەســتێت بە تــام، چونكە ژیــان ئەوەندە درێــژ نییە بە خواردنــی بێتام بیبەینە ســەر!

+ پێـک دێـت لــە گژوگیــای تــام و بــۆن خــۆش و تام تیــژەکان وەکــوو: زەنجەبیل و پــاودەری کردنەوەی ئــارەزووی خواردن و بیبــەری تــوون، کە بــە توێژینەوە ســەلماون یارمەتیی ســووتانی چەوریــی لــەش و داگیرســانی میتا بۆلیــزم ئەدەن.

+ پشــت ئەبەســتێت بــە هەمــوو خواردنــە سروشــتییەکان، بــە شــێوەیەک ئامــادە کرابن تێرکــەر و قەناعەتپێکــەر و بەلەزەت بن.

+ بەدیاریکراوی پشــت نابەســتێت بەو خواردنە دروســتکراوانەی کــە خاڵــی کراونەتەوە لە پێکهاتــە سروشــتییەکانی و گۆڕابێتن بە تامــی دەســتکرد. هەروەهــا حەزیــش ئەکــەم بۆ نموونــە بڕێکی کــەم پەنیر بخۆیــت، لەجیاتیی پارچەیەکی ترســناکی گەورە کە بە مــاددەی کیمیایــی تێر کــراوە، پەنیرێک لــە خواردنەکەتدا بێت کە بــێ چەورییە لەو جــۆرەی هەموو خۆراکخۆرییــەک داوای ئەکات.

+ نۆبــەرەی تامەکان بکەرەوە، بە وازهێنان لە شــەکر و خواردنی لەقوتوونــراو کــە پێیــان ئالوودەیــت و خــۆت ئاشــت بکــەرەوە لەگــەڵ تــام و بــۆن و بەرامــەی سروشــتی لــە هەمــوو خۆراکە ســاختەنەکراوەکاندا.

+ ئامۆژگاریــت ئەکــەم بــە ژەمــە ســووکە ژیرانــەکان، ئەوانــە هەڵبژێــرە پــڕن لــە بەهــای خۆراکــی، ڕێگای تــر بــدۆزەرەوە بۆ کەمکردنــەوەی کالــۆری بێ ئەوەی خــۆت بە برســێتی بهێڵیتەوە.

+ لــە پێنــاوی هاوســەنگیدا، فێــری وازهێنان لــە هەندێک خۆراک ببــە -چونکە هەندێ جار خۆشــە شــتێکی تــازە تاقــی بکەیتەوە.

تیشكخستنه سەر چەوریی ورگ

خۆرزگارکـردن لـە چەوریی ورگ، ئامانجی سـەرەكیی خۆراكخۆریی دكتـۆرە. لەبـەر ئـەوە نـا كـە ناشـیرینە -بـا ڕووبـەڕووی بینەوە، هەمووومـان هەولـی ئەوەمانـە بەژنمان چـۆن دەربكەویـت. بەلام من وەک دكتۆریـک، بۆیـە دژی چەوریـی ورگـم، لەبەر ئـەوەی زیادەی چـەوری لـە كەمەرتـدا؛ مەترسـییە لەسـەر تـەواوی تەندروسـتیت بە گشتی.

وەک پێـی ئەلێـن چەوریـی هەنـاوی، چەوریـی ورگ تەنیـا هـەر هەلاوسـانێكی بێدەنگ نییە بەدەوری كەمەرتدا. لە ڕاستیدا میتابۆلیكانە زۆر چالاكـە -مانـای ئەوەیە بەشـداری ئەكات لەوەی ڕۆژانە لەشـت چـۆن كار ئـەكات. چەوریی ورگ زیانت پێ ئەگەیەنێت بەوەی ترشـە چـەورەكان ئەكاتـە خوێنتـەوە، هۆكارەكانـی هەوكـردن ئەڕێژێت و هۆرمۆناتێـک بەرهـەم دێنێت كە بونیادی لەشـت ئەشـێوێنێت.

لـەوەش زیاتـر چەوریـی ورگ ئەركـی قـورس ئەخاتە سـەر دلت، چونكـە بەردەوام ئەبێت ئۆكسـجینی پێ بگات بە هـۆی ئەو خوێنەوە كـە دل پەمپی ئـەكات. چەند زیاتر چـەوری كەلەكە ببێـت (لە ورگتدا یـان هەر شـوێنێكی تری جەسـتە)، ئەبێـت دلت زیاتر مانـدوو بێت تا خۆێنیـان بـۆ هەلئەدات. ئەمە بـە تێپەڕبوونی كات زیاتـر دلت ماندوو ئـەكات و دلت سسـت ئەكات. چەوریی ورگ دیسـانەوە هەڕەشـە لە دلت ئەكات بە بەرزكردنەوەی كۆلیسـترۆلی "LDL"، ترایگلیسـرید و شـەكری خوێن و فشـاری خوێن (زەخت).

تـۆ ئەتوانیـت چەوریـی ورگت لەنـاو بەریـت! خۆراكخۆریـی دكتۆر هەمـوو ئـەو كەرەسـتانەت ئەداتێ پێـی بسـووتێنیت و پێـی ببەزێنیت.

هەواڵــە خۆشــەکە ئەوەیە ئەو خەڵکانــەی قەڵەون و کێشــیان زیادە، زۆر جــاران کە دەســت ئەکەن بــەوەی چەند پاوەندێــک لە چەوریی ورگیان بتوێننەوە، ئەوە ســەرەتایەکە کە هەمووی ئەتوێتەوە. زانســت پێمــان ئەڵێت چەند خواردنێکــی دیاریکراو وەکوو ماســت و خواردنە دەوڵەمەنــدەکان بــە کالســیۆم و چەوریــی ئۆمیگا ســێ لە ماســیدا و هەمــوو دانەوێڵــەکان، کار ئەکەن لەســەر گەمارۆدران و هەڵوەشــانی چەوریــی ورگ، ســوپاس بــۆ کاریگەرییــان لەســەر هۆرمۆنــەکان و میتابۆلیزم. هەر ئەوەندە دەســتت کــرد بە پەیڕەوکردنی خۆراکخۆریی دکتــۆر، چەورییەکــەی دەوری کەمەرت دەســت ئەکات بە ســووتان.

دەستبەجێ هەست بکە باشتریت!

مــن وەکــوو دکتۆرێــک ئەزموونــم هەیــە لــە نەخۆشــییە هەناوییــەکان، ئەڵێــم پەیڕەوکردنــی بەرنامــەی خۆراکخۆریــی دکتۆر کاری کاریگەر ئــەکات بۆ ئەوەی تەندروســتیت درێژخایەن بێت، وەکوو کەمکردنەوەی مەترسییەکانی پەرەسەندنی نەخۆشــییە درێژخایەنــەکان کە نەخۆشــەکان ڕەوانــەی ژووری فریاکەوتنی خێرا ئەکــەن. جێبەجێکردنــی بەرنامــەی خۆراکخۆریــی دکتۆر نــەک تەنیــا دەربارەی ســوودە درێژخایەنەکانــە، بەڵکــوو کاتێک دەســت پــێ ئەکەیت، تێبینــی ئەکەیت چەنــد زوو "هەســت" بە گــۆڕان ئەکەیت لە تەندروســتیتدا.

مــن ئەزانم ئــەوە وەکوو بەڵێنێک لێک ئەدرێتەوە کە لەوانەیــە نەیەتە دی. لەوانەیە وا بیــر بکەیتــەوە: "دکتۆر تراڤیس، چۆن ڕێی تێئەچێت یەکســەر هەســت ئەکەیت تەندروستیت باشترە؟"

با پێت بڵێــم: هەرکە بڕیار ئەدەیت دەســت بکەیت بە گرتنەبــەری ڕێگای ژیانێکی تەندروســت و هەرکە دەســت ئەکەیت بە جێبەجێکردنی بەرنامــەی خۆراکخۆریی دکتــۆر، دەســت ئەکەیت بە هەســتکردن کە تۆ خاوەنــی بڕیاری خۆتیت.

بـا نموونەیەکـت لەسـەر ئەمـە بدەمـێ. بـەم دواییانـە گفتوگۆم لەگەڵ کەسـێک کردووە کە دەسـتی کردووە بـە جێبەجێکردنی بەرنامەی (STAT- دەسـتبەجێ - فـەوری)ی نانـی بەیانی: کوپێـک بلووبێری، هێلکەیەکی شـڵەقاو لەگەڵ نیوکوپ ئـاردی شـۆفان لەگـەڵ گوێـزی وردکـراودا (دواتـر باسـی بەرنامـەی سـتات ئەکەیـن)، وتـی ئەوە چەند سـاڵە ئەو نانـی بەیانییـە بێمانایە ئەخـوات کە بریتی بـوو لە گۆشـتی سـوورەوەکراو، هێلکـە و پەنیر و پسـکیتی بەیانیـان و لەگەڵ خواردنـەوەی کوپێـک قاوە بە شـەکرەوە، لە دووکانێکی سـەر ڕێگاکـەی بەدەم ڕێوە بۆ سـەر کار.

هەتـا پێـش ئەوەی کوپـە بلووبێرییەکەی تەواو بێت، هەسـتی کرد باشـترە، نەک لەبـەر ئـەوەی خێـرا کێشـی دابـەزی یـان مەترسـییەکانی نەخۆشـییەکانی دڵی نەمـان، بەڵکـوو لەبـەر ئەوەی هەسـتی کرد تازە ئـەم یەکەم هەنـگاوی گەورەی نـاوە لەسـەر ڕێگای تەندروسـتییەکی بـاش و ناگەڕێتەوە.

گـوێ بگـرە! یـەک کـوپ بلووبێـری و تۆزێک ئـاردی شـۆفان و 'چەرەسـات'؛ کاریگەرییەکانـی چەنـد سـاڵێک خواردنـی پسـکیت کۆتایی پـێ ناهێنێـت، بەڵام ئەکرێـت ئـەو ژەمـە بێت کـە هەمـوو شـتێک ئـاوەژوو ئەکاتـەوە. ئەکرێت ئەو نانـی بەیانییـە بێت وات لـێ بکات بەخۆتـدا بچیتەوە و ئەمە یەکـەم ژەمتە بەرەو ژیانێکـی نوێی پڕ تەندروسـت.

تەنیـا ئەوەندە بزانیت ئـەو گۆڕانکارییانەی ئەیکەیت؛ ئەبنـە هۆی دابەزاندنی کێش و تەندروسـتییەکی باشـتر، بەسـە بۆ ئەوەی هێزێکی تازەت پێ ببەخشـێت! وات لـێ ئەکات هەسـت بکەیـت باشـتریت پێش ئـەوەی کە بەڕاسـتی تەندروسـتیت باشـتر بووبێـت، ئـەوەش جێـی دڵخۆشـییە، چونکـە ئـەو هەسـتە ئەرێنییەت لا دروسـت بـووە کـە بەرنامـەی خۆراکخۆریـی دکتـۆر ئەتگەیەنێتە سـەرئەنجام. هانـت ئـەدات بڕیـارە ڕاسـتەکان بدەیت بـۆ ژەمەکانـی تـرت، وزە و توانات پێ ئەبەخشـێت بە پـێ ڕۆیشـتنەکەی ڕۆژانەت واز لـێ نەهێنیت، لە ناختدا بڵێسـەی ئـەوە دائەگیرسـێنێت کە تـازە نابێت بوەسـتیت تا بەڕاسـتی چەنـد پاوەندێک لە کێشـت دائەبەزێ.

زۆر زیاتر لە کێشدابەزاندن

مـن نیـازی تـۆ ئەزانـم، تەنیـا ئامانجێکـت هەیـە کێشـت دابەزێنیـت، کتێبـی خۆراکخۆریـی دکتـۆر پلانێکە بـۆ زیاتر لە کێـش دابەزاندن. بەرنامەکـە تەنیا بۆ کالـۆری سـووتاندن نییـە، وا نییە -تـۆ ئەگەر هەمـوو ڕۆژێک بەردەوام ئیشـی هەویریـش بخۆیت؛ کێشـت دائەبەزێت، هەتا بـەردەوام بیت لە سـنووردارکردنی کالۆرییەکانـت. مەبەسـتەکە ئەوەیـە بەڕاسـتی تەندروسـتیت پتـەو بکەیـت -و بـەدوور بیت لـە ژووری فریاکەوتنی خێرا-، ئەبێت زیاتر لەوە بڕۆیت کە کێشـت دابەزێـت، ئەبێـت خواردنێـک بخۆیـت کـە خانە بـە خانەی لەشـت بەهێـز بکات و بتخاتـە سـەر ڕێـی تەندروسـتیی باشـتر و ژیانێکـی درێژتر. بـە گرتنەبەری هەنگاوەکانـی تەندروسـتییەکی تـەواو، ئەتوانیت زیاتر لەوە بـەدی بێنیت کە تەنیا کێشـت دابەزێنیت و ناوقـەدت باریکتر بکەیت. بێگومان هەقتـە ڕێکوپێک بنوێنیت، بـەڵام ئەی باشـتر نییە ئەوەش بزانیـت کاتێک کەمەرت باریـک ئەکەیت، ئەتوانیت لەگەڵیشـیدا تەندروسـتیت پتەوتر بکەیت؟

کێـش دابەزانـدن و پلانی خۆراکخۆرییەکی تەندروسـت کە ببێتـە مایەی ژیانێکی بەردەوام، باشـترین دوو شـتن کـە ئەتوانیت بەرامبـەر تەندروسـتیت بیانکەیت. بێئومێـد مەبـە ئەگـەر لـە هەوڵەکانـی ڕابردووتـدا سـەرکەوتوو نەبوویـت بۆ ئـەوەی چەند پاوەندێک لە کێشـت دابەزێنیت و بەرنامـەی خۆراکخۆریت بگۆڕیت. بەرنامـەی خۆراکخۆریـی دکتـۆر؛ جۆرێکی جیـاوازە لە پلانـی خۆراکخۆری، کە ئەتوانیـت ئەو ماوەیەی لە ژیانت ماوە؛ پشـتی پێ ببەسـتیت. تەنیـا خۆراکخۆری نییـە، بەڵکوو ڕێگایەکی تـازەی ژیانە و ڕێگایەکی نوێی خواردنـە، پێک هاتووە لە زۆربـەی ئەو خواردنانەی ئێسـتا ئەیانخۆیت. خۆراکخۆریی دکتـۆر بەرنامەیەکی ناوازەیـە، چونکـە زۆربـەی ئـەو خواردنانـە ئەگرێتـەوە کـە ئێسـتا ئەیانخۆیت، ئیتـر پێویسـت بـە بەرنامەیەکـی تـەواو نوێ نـاکات بۆ خـواردن لێنـان و ژەم ئامادەکـردن. پێکهاتەکان و پلانی ژەمەکان پێویسـتی بە دابینکردنی کەرەسـتەی سەیروسـەمەرە و خواردنی ناباو و ژمارەیەک کەرەسـتەی ئۆنلاین یان لای چەند

بەقالێکی تایبەت دەست بکەون؛ نییە، بەڵکوو ئەو خواردنانەی کە پێی ئاشنایت، ئاویتە کراون لەگەڵ شێوازێکی تازە و بەکارهێنانی هاوکێشەی دیزاینێکی نوێی ژەمپلان کە سووتاندنی چەورییەکان بە باشترین شێوە ڕێک ئەخات و کێش دائەبەزێنێت. بەڵێ، من داوای ئەوەت لێ ئەکەم هەندێ خۆراکی تازە بەکار بێنیت -پڕ تێرکەر بن و بتوانن تەندروستیت ڕابگرن و کێشت هەڵپاچن-، ئەوانیش بەو خۆراکانەی ئەتوانیت لە هەموو بازاڕەکان بیانکڕیت کە ئاسان ئامادە ئەکرێن و بە درێژیی تەمەنی "درێژت" چێژیان لێ ئەبینیت.

نەک هەر ئەوەش، بەرنامەی خۆراکخۆریی دکتۆر ئەو توانایەت پێ ئەبەخشێت خۆت دکتۆری خۆت بیت: ئەگەر تۆ دەست بکەیت بەو گەشتە بۆ تەندروستییەکی باشتر و ژیانێکی بەردەوامتر، لە هەموو هەنگاوێکی ئەو ڕێگایەدا لەگەڵتدام، ئەو ڕێکار و ئامۆژگاری و هاندان و دەستپێشخەرییانەت پێ ئەڵێم کە پێویستە بۆ سەرکەوتنت.

بەم کتێبەی لەبەر دەستتدایە، هەموو ئەوانەی تۆ پێویستتە؛ دەستکردی خۆتن.

بەکارهێنانی هاوکێشەکانی بەرنامەی خۆراکخۆریی دکتۆر بۆ ژەمپلانەکان

بەرنامەی خۆراکخۆریی دکتۆر لەسەر بنەمای ژمارەیەک هاوکێشەی ژەمپلانی ڕۆژانە داڕێژراوە کە میتابۆڵیزمت خێرا ئەکات، سووتاندنی چەوریت خێرا ئەکات و ئەبێتە هۆی دابەزاندنی ئۆکتان -بەرزیی کێشت. هەموو ڕۆژێک ژەمەکانت و ژەمە سووکەکان (سناک) ت بە جۆرێکی ئاسان -بۆ- بیرکەوتنەوە بە چەند هاوکێشەیەک بۆ دائەڕێژێت. ئەم کەرەستە دەگمەنەی ژەمپلان، نیشانت ئەدات چۆن پرۆتین و چەند جۆرێکی تایبەتیی کاربۆهیدرات، چەوریی تەندروست، میوە و چەندەها سەوزی لە هەر ژەم و سناکێکدا بەئاسانی و بەبێ حسابکردنی کالۆری بەیەکەوە گرێ بدەیت.

کاتێک تۆ پلانی ژەمەکانت بەپێی هاوکێشەکانی ژەمپلانەکانی من دائەنێیت، تۆ بالانسی ڕاستەقینە لەنێوان پڕۆتینی خۆراکی، کاربۆهیدرات، چەورییە تەندروستییەکان و ڤیتامینەکان، کانزاکان، دژەئۆکسیدەکان و هەر شتێکی تر کە پێویستتە بۆ ژیانێکی تەندروست و بەرزترین ڕێژەی چەوری سووتاندن و دابەزینی خێرای کێش دابین ئەکەیت، لەپاڵ خواردنێکی پڕتام و قەناعەتپێکەر کە وزەی تەواوت ئەداتێ.

دیاریکردنی ئەو کێشەی ئامانجتە

باشترین ڕێگا بۆ دیاریکردنی ئەو "کێشە" تەندروستەی ئامانجتە، ئەوەیە قسە لەگەڵ دکتۆرەکەت بکەیت. بەڵام بەگشتی توێژینەوە پێشنیار ئەکات باشترین کێش بە ئامانجی بگریت ئەوەیە لەژێر بی ئێم ئای BMI ی ناوەڕاستی بیستەکانەوە بێت .

بی ئێم ئای (BMI-Body Mass Index-): ئەو ژمارەیەیە لە ئەنجامی حسابکردنی پەیوەندیی نێوان کێشی لەش و بەرزیی بالادا دەرئەچێت. دکتۆرەکان بی ئێم ئای بەکار دێنن، بۆ ئەوەی بزانن کەسەکان کێشیان سووکە (لاوازن) نۆرماڵن یان کێشیان زیادە یان قەڵەون.

بی ئێم ئای پێوەرێکی لە سەددا سەد ڕاست نییە بۆ دیاریکردنی کێشی خوازراو، چونکە قەوارەی پەیکەری لەشت و بڕی ماسوولکەکانت لەبەرچاو ناگرێت. ماسوولکە چڕیی لە چەوری زیاترە، بۆیە کەسێکی زۆر ماسوولکە کە لەوانەیە کێشێکی تەندروستی هەبێت، بەڵام بەپێی هاوکێشەی بی ئێم ئای ئەچێتە خانەی کێش زیادەوە.

بەڵام بەگشتی دکتۆرەکان پشت بە بی ئێم ئای ئەبەستن بۆ وتووێژکردن دەربارەی کێشی خوازراو.

ئەم خشتەیەی خوارەوە بەکار بێنە بۆ دیاریکردنی بی ئێم ئای خۆت. کە دۆزیتەوە، بچۆرە سەر نەخشەکەی داهاتوو کە ڕێنماییەکە ئاماژەیەکت ئەداتێ کێشەکەت ئەچێتە کام چینەوە .

تەمەن		19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
		کێش بە پاوەند											
بالا	4'10"	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143
	4'11"	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148
	5'	97	102	197	112	118	123	128	133	138	143	148	153
	5'1"	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158
	5'2"	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164
	5'3"	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169
	5'4"	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174
	5'5"	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180
	5'6"	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186
	5'7"	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191
	5'8"	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197
	5'9"	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203
	5'10"	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209
	5'11"	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215
	6'	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221
	6'1"	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227
	6'2"	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233
	6'3"	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240
	6'4"	156	164	172	180	189	197	205	213	221	230	238	246

خشتەی گرووپەکان یان کەتەگۆرییەکان

BMIبی ئێم ئای	گرووپی کێش
کەمتر لە 18.5	کێشی کەمە (لاوازە)
18.5-24.5	کێشی ئاسایییە
29.9-25	کێشی زیادە
30 بەرەوژوور	قەڵەوە

پلانی گەمەی خۆراکخۆریی دکتۆر

مـن ئەم کتێبـەم دیزاین کـردووە بۆ ئەوەی هەموو شـتێکت بداتێ کە پێویسـتتە بـۆ ئـەو گۆڕانکارییانەی ژیان ئەپارێزن، بەو جۆرەی کـە دوورت بخاتەوە لەوەی ڕێـت بکەوێتـە ژووری فریاکەوتنی خێرا و بەتـەواوی زیندووێتییەوە هاوکار بێت لـە ژیانی نوێی پڕ تەندروسـتیت. شـتەکانت بۆ ئاسـان بکات. مـن خۆراکخۆریی دکتۆرم بەم نەخشـەیە داڕشتووە:

بەشی یەکەم: دەست بکە بە جێبەجێکردنی ستاتپلانی 14 ڕۆژی خۆراکخۆریی دکتۆر.

تۆ بە سـتات (یەکسـەر - فەوری) پلان؛ باز ئەدەیتە نـاو بەرنامەی خۆراکخۆریی دکتـۆر. کەسـێک کە لە لێـواری مەرگدا بـە عەرەبانە ئەگوێزرێتـەوە بۆ ژووری فریاکەوتنـی خێـرا، تیمـی پزیشـکی یەکسـەر بێ سـێ و دوو دەسـت ئەکەن بە کاری خۆیـان، بە دەسـتەواژەی پزیشـکی بەمـە ئەڵێن (سـتات - STAT)، کە لە وشـەی "statim"ی لاتینییـەوە وەرگیـراوە و بە مانای (دەسـتبەجێ، یەکسـەر -

immediately) دێت، لەوانەیە لەسەر تەلەڤزیۆن دکتۆرت بینیبێت کە فەرمان بەسەر پەرستارەکاندا ئەکەن، بۆ نموونە: "ستات دەرزییەکی یەک ملیگرامیی 'ئیپینیفرین'ی لێ بدەن!"

لە حاڵەتی کتوپڕی پزیشکیدا، پەنا ئەبەینە بەر چارەسەری مسۆگەرکردنی پاراستنی ژیان. کاتێک کێش ئەبێتە هەڕەشە، یەکسەر پەنا ئەبەینە سەر هەمان رەفتار، دەست ئەکەین بە ستات گۆڕانکاری لە باشترکردنی تەندروستیدا. لەبەر ئەوە من یەکەم هەنگاوی پلانی خۆراخۆرییەکەم ناو نا ستاتپلان.

کە وایە یەکسەر دەست ئەکەین بە ستاتپلان. پێویست بە چاوەڕوانی ناکات، یەکسەر بچۆرە سەر ئەو لاپەڕەیەی وردەکارییەکانی تیایە و ئەتوانیت لەوێوە بیکەیت بە بەرنامەی هەموو ژەمێکی داهاتووت، بەجددی! کێش دابەزاندن مەترسیی کتوپڕە، ئەبێت یەکسەر دەست بکەیت بە "چارەسەر"ی خۆت.

گومانی تیا نییە، لە کۆتاییدا من ئەمەوێت هەموو شتێک دەربارەی ئەوە ڕوون بکەمەوە -بۆ نموونە مەن ئەمەوێت تۆ تێبگەیت بۆچی من بڕییەکان پێشنیار ئەکەم بۆ نانی بەیانی، یان نیسک بۆ ژەمی نیوەڕۆ -بەڵام نامەوێت تۆ چەندین کاتژمێر یان ڕۆژ خەریکی خوێندنەوە بیت لەسەر پلانی خۆراکخۆری پێش ئەوەی دەستت پێ کردبێت. هەروەها ئەمەوێت تۆ چاودێرە بایەخدەر بە تەندروستییەکەت ئاگادار کردبێتەوە، پێش ئەوەی هیچ گۆڕانکارییەکی سەرەکی ئەنجام بدەیت لە بەرنامەی خۆراکخۆریتدا، بەتایبەتی ئەگەر نەخۆشییەکانی دڵ و دەمار، شەکرە، یان هەر کێشەکی تری تەندروستیت هەبێت، بەڵام لە لایەکی ترەوە هێشتا هیچ ڕێگرییەک نییە لەوەی دەستبەجێ دەست بکەیت بە ستات!

ئاوا بیری لێ بکەرەوە: کاتێک یەکێک پاڵ پێوە ئەنێن بۆ ژووری فریاکەوتنی خێرا کە دڵەکوتێی هەیە، تیمە پزیشکییەکە دانانیشن قسە بکەن و چەند کاتژمێرێک وتووێژ بکەن دەربارەی پێکهاتەی دڵ و گرنگترین خاڵ لە ئەستووربوونی ماسوولکەی دڵ، دەرمان بۆ ناردن، هەندێ جار بەپەلە ئەیانتێرین بۆ ژووری نەشتەگەری. بەڵام ئێمە هەمووی بەشێنەیی ئەنجام ئەدەین بە "ستات".

هەمان شتە بۆ کێشە کتوپڕەکانی دابەزاندنی کێش. ئەگەر کێشت زیاد بێت یان قەڵەو بیت، ئەوە حاڵەتی کتوپڕە، پێویستی بە کاری بەپەلەی تۆیە،

نـەک بیرکردنـەوە لـە دیاریکردنی جـۆری دەرمان، هەنـگاوە پزیشـکییەکان یان نەشـتەرگەری، بەڵکـوو گۆڕینێکـی خێـرا لـە بەرنامـەی خۆراکخۆریتـدا. ئەگەر کێشـت حاڵەتێکی کتوپڕە، ئەبێت دەسـتبەجێ چارەسـەری کتوپـڕی بۆ بکەیت بە خۆنوقمکـردن لـە سـتاتپلانی خۆراکخۆریـی دکتـۆردا هەر لە ئێسـتاوە.

+ کێشت قورسە یان قەڵەویت، ئەوە حاڵەتێکی کتوپڕی تەندروستییە، کاری بەپەلەی تۆی ئەوێت. ئەوە حاڵەتێکی کتوپڕی دەرمان دیاریکردن، یان ڕێکارە پزیشکییەکان یان نەشتەرگەری نییە، بەڵام حاڵەتی ئەنجامدانی گۆڕانکاریی دەستبەجێیە لە بەرنامەی خۆراکخۆریتدا.

چی لە بەرنامەی ستاتپلانی خۆراکخۆریی دکتۆر چاوەڕوان ئەکەیت؟

بـە بەکارهێنانی بەرنامەی توندی سـتاتپلانی 14 ڕۆژی، سـەرئەنجامی یەکسـەر ئەبینیـت. لە مـاوەی دوو هەفتەدا، تۆ:

+ کێشت خێرا دائەبەزێت (تا 10 پاوەند لە ماوەی 14 ڕۆژدا).

+ چەوریـت دائەبەزێت و دەسـت ئەکەیت بە کەمبوونەوەی شـانە چەورییەکان.

+ چەورییە مەترسیدارەکانی ورگ ئەسووتێنیت.

+ دوور ئەکەویتـەوە لـە مەترسـیی نەخۆشـیی شـەکرە، بـە جێگیربوونـی شـەکری خوێـن و بەرزکردنەوەی هەسـتیاربوونی ئەنسـۆلین.

+ هەسـت ئەکەیت بە باشـتربوونی تەندروسـتیی دڵ، بە دابەزینی

کۆلسترۆڵ و فشاری خوێن.

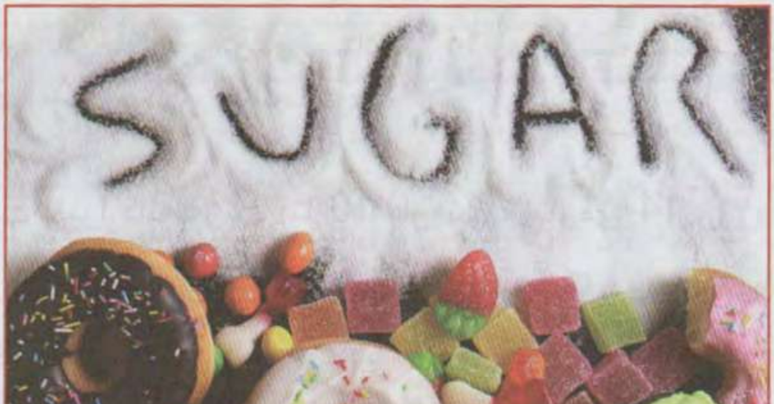
+ کۆنترۆڵی ئالوودەبوون بە شەکر، کاربۆهیدراتی بەسیت و ژەمە حازربەدەستەکان (فاست فود) ئەکەیت.

+ دەست ئەکەیت بە هەستکردن کە تەندروستیت باشترە و بەهێزتر و سێکسیتری.

+ هەست ئەکەیت دەسەڵاتت بەسەر خۆتدا هەیە بەوەی کە کۆنترۆڵی تەندروستیی خۆت ئەکەیت.

+ هەست ئەکەیت توانای جێبەجێکردنت تیایە، ئەوەش وا ئەکات بیر لە دەستپێشخەری بکەیتەوە.

+ دوای چواردە ڕۆژ بەردەوامبوون لەسەر بەرنامەی ستات، ئەگوێزیتەوە بۆ پلانی بووژانەوە.



ئایا تۆ شەکرەت هەیە؟

بۆ ئەوەی ڕاستیت بۆ دەربکەوێت، بەشداری بکە لە وەڵامدانەوەی تاقیکردنەوەی ئالوودەبوون بە شەکر لە شوێنێکی تری ئەم کتێبەدا.

بەشی دووەم: با خواردن دەرمانت بێت!

بەشێک لەو سوێندەی دکتورەکان ئەیخۆن بۆ ئەوەی پلەی دکتۆری وەربگرن، پەیوەندیی بە بابەتی خواردنەوە هەیە، داوا لە پزیشکان ئەکات "پەیرەوی پێوەرەکانی خۆراک و خۆراکخۆری بکەن لە قازانجی نەخۆش". هیپۆکرەیت؛ باوکی زانستی پزیشکیی رۆژئاوا، رچەشکێنی سەردەمی خۆی بوو لە سەدەی پێنجەمی پێش زاییندا، کاتێک دەرکی بە رۆڵی بەرزی خۆراک کرد لە پاراستنی تەندروستیدا و نووسیی: "با خواردن دەرمانت بێت و دەرمانت خواردن بێت!" ئەو وشانە هیچ کات بەقەد سەردەمی ئێستا راست نەبوون، کە ساڵانە سەدان هەزار کەس لە ئەمەریکادا پێش وادەی خۆی ئەمرن بە هۆی ئەو خۆراکەی ئەیخۆن. کاتێـک نەخۆشـەکان ژووری فریاکەوتنـی خێرا جێ دێڵن، یەک لیسـت رێنمایی و وادەی سـەردانەوەی پزیشـکەکانیان لەگەڵ خۆیاندا ئەبەنـە دەرەوە. یارمەتیدەرە پزیشـکییەکانی ژووری فریاکەوتنی خێرا، ژیانیان بە چارەسەری ستات ئەپارێزن. بـەڵام کاتێـک باری تەندروسـتییان جێگیـر ئەبێت، مامەڵـە لەگـەڵ دکتۆرەکانیان ئەکـەن بـۆ دیاریکردنی پلانێکـی درێژخایەنـی بووژانەوەی تەندروسـتییان . ئەو چارەسـەرانەی زۆربـەی دکتـۆرەکان ئەینووسـن، بریتییـە لـە دەرمـان. بـەڵام کاتێـک دکتۆرێک چارەسـەری نەخۆشـیگەلێک ئەکات وەکوو نەخۆشـییەکانی دڵ و شـەکرە، ئەگەر پێشـنیاری سـەرەکی لە گۆڕینـی جۆری خۆراکی نەخۆشـەکە نـەکات، ئـەوا بەشـێکی گرنگـی چارەسـەرەکە ناتـەواوە. بـۆ ئـەوەی بەگژ ئەو نەخۆشـییانەدا بچێتـەوە و تەندروسـتییەکی بەهێـز بگێڕێتـەوە، نەخۆشـەکان پێویسـتیان بـە جۆرێکی جیاواز رێنمایـی هەیە -یەکێک لە هەرە سـەرەکیترینیان ئەوەیـە بەتەواوی شـێوازێکی نوێـی خۆراکخـۆری بگرێتە بەر.

من ئەم ڕاسپاردانە ناو ئەنێم ڕاسپاردەکانی خۆراکخۆریی دکتۆر.

ڕاسـپاردە خۆراکییـەکان، بناغـەی هەمـوو هەنگاوەکانی خۆراکخۆریـی دکتۆرن. تـۆ ئەتوانیت ئەمڕۆ دەسـت بکەیت بـە جێبەجێکردنیان، بیانکەیت بە ئەسـتێرەی ڕێنیشـاندەری پاشـماوەی ژیانـت، بـە هـەردوو بەرنامـەی کارای سـتاتپلان و بووژانپلانـی خۆراکخۆریی دکتور و لە ماوەی (پلانی بەردەوامبوون - تەمەنپلان) ئەبینیت لە ماوەی چەند سـاڵێکدا خاوەنی باشـترین تەندروسـتیی پێشبینیکراویت.

ئەمـە ئـەو ڕاسـپاردەیەیە کـە دکتـۆرە کۆنـەکان و هیپۆکرەیـت داوایـان کـرد: دۆزینـەوەی چەنـد ڕێگایەکـی تایبـەت کـە تیایـدا خـۆراک باشـترین دەرمانـت بێـت، بـۆ ئـەوەی خـۆت لـەو نەخۆشـییانە ڕزگار بکەیـت کـە پەیوەندییـان بە خۆراکخۆرییـەوە هەیە. لەم بەشـەی کتێبەکەدا بەدوای چەندیـن جۆری جیاوازی پێکهاتـەی خۆراکخۆریی تەندروسـتدا ئەگەڕێین و منیش ئەو زانسـتەت بۆ ڕوون ئەکەمـەوە کـە لەپشـت ئەوەوەیـە چـۆن بەرگری لە نەخۆشـی ئـەکات و درێژە ئەدات بـە ژیانت.

هەروەهـا ئامۆژگاریـی تایبەتـت ئەکەم چـۆن هەڵبژاردنـی ژیرانـە ئەکەیت لەناو ئـەم خواردنانـەدا و چەند بەکەڵکە بیانخەیتە ناو بەرنامـەی خۆراکخۆرییەکەتەوە.

بەشی سێیەم: تەندروستیی بەهێزت ببووژێنەوە بە بووژانپلانی 14 ڕۆژیی خۆراکخۆریی دکتۆر.

دوای ئـەوەی نەزیفـی خۆراکخۆریـی ناتەندروسـتت ئەوەسـتێنیت و دەسـت ئەکەیـت بە دابەزاندنی دراماتیکیی کێشـت بە سـتاتپلان، ئەچیتە سـەر بەرنامەی کەمتـر تونـدی بووژانپـلان. لـە بەرنامـەی بووژانپلاندا تـۆ بـەردەوام ئەبیت لە کێشـدابەزاندن و بـە چێژوەرگرتـن لـە مەودایەکـی فراوانتـری خـۆراک، ئەگەر بـە بەرنامـەی بووژانپلان گەیشـتیتە کێشـی خـوازراوی خـۆت، ئەگوێزیتەوە بۆ بەرنامەی (بەردەوامبوون -MAINTAIN Plan- تەمەنپلان)، ئەگەر نەگەیشـتی، ئـەم دەسـت و ئەو دەسـت ئەکەی لەنێـوان سـتاتپلان و بووژانپلاندا تـا ئەگەیت بە ئامانجـی خۆت.

بەشی چوارەم: چێژ لە یاداشتەکان وەربگرە، کاتێک تامی هەشت سوودە نایابەکەی دابەزاندنی کێش ئەکەیت.

لـەم بەشـەی کتێبەکەدا پێت ئەڵێم چۆن ئەو هەڵبژاردنـە ژیرانەی لە خۆراکخۆریی دکتـۆرا پەیڕەویـان ئەکەیت، وات لێ ئەکەن هەسـت بکەیت باشـتریت، بەهێزتری، سێکسـیتری، تەندروستتریشـیت بـە درێژترکردنـی ژیانـت و خۆپاراسـتن لـە نەخۆشـییەکان (بە شـەکرە، دڵ و دەمار، هەوکردنی جومگـەکان و چەند جۆرێک لـە شێرپەنجەشـەوە) سیسـتمی بەرگریت بەهێز ئەکەیـت، وزە و توانا و مەزاجت ڕێـک ئەخەیتـەوە، خـەوت باشـتر ئەکەیـت، هەروەها تەندروسـتیی خێزانیشـت باشـتر ئەکەیت بـۆ ئەو نەوانـەی بەڕێوەن.

بەشی پێنجەم: بەردەوامی بدە بە کێشدابەزاندن لە ژیانتدا، بە جێبەجێکردنی تەمەنپلانی خۆراکخۆریی دکتۆر.

کاتێـک ئەگەیتە کێشـی خوازراوی خۆت، بـەردەوام پلانەکـەم یارمەتیت ئەدا بەو کێشـەوە بـەردەوام بیت لـەو ماوەیەی لـە ژیانتدا مـاوە. تەمەنپلان ئاسـان بێت بـۆت، بە لەشـولار ڕێکی بمێنیتـەوە بە ژمارەیەکی زۆرتر و جیـاواز لە هەڵبژاردە خۆراکییەکان، لە ناویشـیاندا ئەوانەی خۆت زۆرت حەز لێیانە -ئەو سـتراتیجانەت ئەخاتـە بـەر دەسـت کە وات لێ ئـەکات چی بەلەزەتـە بیخۆیت، بێ ئـەوەی هیچ لـەو کێشـە زیادەیەت بۆ بگەڕێتـەوە کە زۆر هەوڵت دا بـۆ دابەزینی.

بەشی شەشەم: ڕێنمایی خۆراکخۆریی دکتۆر بۆ خۆراکسازی

کتێبەکەمـان بـەوە سـەر ئەنێینـەوە ڕیزێـک خۆراکی بەلـەزەت و پڕتـام و بۆن و بەرامـە و ئاسـان بـۆ خۆراکسـازی ئەخەینـە بەر دەسـتت، کە تـام و بۆنێکی

ناوازە و سوودێکی گەورەی بۆ تەندروستیت هەیە. چێژ وەربگرە لە شێوازی خۆراکخۆریی دکتۆر بۆ مریشک بە پارما ، لەزانیا و پیتزا و زۆری تر. ئەم خۆراکسازییانە کە پێویستە بەشێک بن لە خۆراکی ڕۆژانەت، ئەگەر لەبەر دەستتدا بن، ئەبن بە خۆراکە تازە هەڵبژێردراوەکانت.

ستراتیجی خۆراکخۆریی دکتۆر

+ دەست بکە بە بەرنامەی ستات بۆ ماوەی 14 ڕۆژ.
+ بچۆرە سەر بووژانپلان، بۆ نزیکەی 14 ڕۆژ.
+ دەستاودەست بکە لەنێوان ستاتپلان و بووژانپلان، هەر یەکی بۆ 14 ڕۆژ، تا ئەگەیتە کێشی خوازراوی خۆت.
+ کە گەیشتیتە کێشی خوازراوی خۆت، بگوێزەرەوە بۆ تەمەنپلان.
+ ڕێنماییە خۆراکسازییە بەلەزەتەکانی خۆراکخۆریی دکتۆر بەکار بێنە، کە لە لاپەڕەکانی کۆتایی دێینە سەری بۆ ژەمی بەتامی تێرکەر، یان هەموو ڕۆژێک دیزاینی خۆت بەکار بێنە بەپێی هاوکێشەکانی ژەمپلان.

لە خۆراکخۆریی دکتۆردا من فۆکەس ئەخەمە سەر ئەوەی چۆن نەریتی ڕۆژانەی خۆراکخۆریت چاک بکەم، بۆ ئەوەی کاریگەریی گەورەی هەبێت لەسەر تەندروستیت و لەسەر کێشت. من بۆیە هەمیشە پێداگری لەسەر خۆراک ئەکەم، چونکە کاتێک کێش ئەبێتە حاڵەتێکی کتوپڕ کە پێویستی بە ڕێکاری دەستبەجێی چارەسەری ژیانپارێزی هەیە، گۆڕینی خۆراکخۆریت باشترین شوێنە کە ئەبێت لێیەوە دەست پێ بکەین. خواردنی ئەو ژەمانەی کالۆرییان کەمە و دیارترین کۆمەڵە خۆراکی چەوری سووتێن، خێراترین ڕێگایە بۆ

گەیشتن بە زۆرترین کێش دابەزاندن.

بەهەرحاڵ، لەگەڵ ئەوەشدا خۆراکی تەندروست، باڵاترین ئامانجی بەرنامەکەی منە، بەڵام ئەمەوێت ئاگاداری ئەوە بیت وەرزش و جووڵەش دیسان یەکجار گرنگە.

هەموو ئەو گۆڕانکارییانەی وەک بەشێک لە خۆراکخۆریی دکتۆر ئەنجامیان ئەدەیت، چەند قات سەرکەوتووتر ئەبێت ئەگەر جۆرێک وەرزش و جووڵە لەگەڵیدا بکەیت بە بەشێک لە ژیانی ڕۆژانەت.

هەموو پێوەرەکانی سەرکەوتنت -کێشدابەزاندن، خۆپاراستن بۆ کەمترین تووشبوون بە نەخۆشییە درێژخایەنەکان، تەمەنێکی درێژ، تەندوستییەکی باش باشی گشتگیر -کاراتر ئەبن تا چالاکیی ڕۆژانەت زیاتر بکەیت.

وەرزش کاری سەرسوڕهێنەر بۆ لاشەت ئەکات، جگە لەوەی یارمەتیت ئەدات کێشت دابەزێنیت. کەمترین مەترسیی نەخۆشییەکانی دڵ، شەکرەی جۆری دوو، فشەڵیی ئێسک و دڵتەنگیت لەسەر بێت، یارمەتیت ئەدات ماسوولکەکانت بەهێز بێت، تەندروستیی ئەندامانی لەشت باشتر ئەکات، مەزاجت هێور ئەکاتەوە و مێشکت و بیرت تیژتر ئەکات. لیستی گاریگەرییەکانی وەرزش، بێ کۆتاییە.

هەنگاوێکی تەندروستیانە

لەبەر ئەوەی کتێبەکەی من فۆکەسی لەسەر خۆراکخۆرییە، نایەم بچمە ناو وردەکاریی ڕۆتینی ڕاهێنان، ستراتیجی ئاڵۆزی چۆنێتیی ئیشکردن و چەند وەرزشێکی تایبەت یان هەڵبژاردەکانی کە پێویستە لەسەریان بڕۆیت کاتێ دیزانی بەرنامەی لەشجوانی ئەکەیت.

ئەمەوێت هانت بدەم -بە پەیڕەوکردنی بەرنامەی خۆراکخۆریی دکتۆر، تۆ گۆڕانکاریی باوەڕپێنەکراو بەدی دێنیت لە چاکسازی لە تەندروستیی خۆتدا، بەڵام بە زیادەڕۆییکردن، لەوانەیە ئەنجامی پێچەوانە بدات بەدەستەوە و دەستپێشکەرییەکانت کەمتر بکاتەوە. لە ڕاستیدا من نامەوێت ئەوە ڕوو بدات!

هەر ئێستا خۆت تووشی ئەوە بکەیت خۆت تاقی بکەیتەوە دەست بکەیت بە بەرنامەیەکی وەرزشی بەدڵی خۆت بە ناوی پاراستنی تەندروستیت، ئەوە پێویست نییە، من ئەمەوێت تۆ چالاک بیت، بەڵام پێویست ناکات هەموو هەفتەیەک چەند کاتژمێرێک تەرخان بکەیت بچیت بۆ جیم، ڕاهێنانی ماراسۆن بکەیت، یان بەشداریی پێشبڕکێیەکی شاخەوانی بکەیت (لەگەڵ ئەوەشدا بێگومان جێی دەستخۆشییە ئەوە بکەیت ئەگەر خۆت حەزت لێیەتی).

ئامۆژگارییە وەرزشییەکەی من ئاسانە، بە لایەنی کەمەوە هەموو ڕۆژێک ماوەی نیوکاتژمێر جووڵە بە لەشت بکە و هەوڵ بدە ماوەی دانیشتن لە ڕۆژەکەدا کەمتر بکەیتەوە.

ئەو چالاکییانە هەڵبژێرە کە چێژیان لێ وەرئەگریت، ڕۆیشتن، مەلە، خولانەوە، ڕۆیشتن لەسەر ئامێری ڕێگای جووڵاو (ترێدمیل) —هەر چی خۆت پێت خۆشە بیکە، مادام ڕۆژانە ماوەی نیوکاتژمێر ڕێژەی لێدانی دڵت بەرز ئەکەیتەوە. کەی ئامادە بوویت، هەوڵ بدە هەفتەی دوو یان سێ جار ڕاهێنانی هێز بکەیت (قورسایی دروستکراو، یان کێشی لەشی خۆت وەک کەرەستەی وەرزشی بەکار بهێنە).

بـەڵام بۆ ئێسـتا کە تازە دەسـت پـێ ئەکەیت، ڕۆژانـە مـاوەی نیوکاتژمێر بەپێ بڕۆ، بەسـە.

ئەگـەر پیشـەت دانیشـتنە یـان قەڵەویـت، مەسـەلەی نیوکاتژمێر بەپێ ڕۆیشـتن بێتاقەتـت ناکات. باشـە، قەینـاکات ئەگەر ناتوانی، ڕۆژی پێنـج خولەک بڕۆ ئەگەر ئـەوە ئیسـراحەتە بـۆت، ڕۆژی پێنـج خولەک بـڕۆ لە هەفتـەی یەکەمـدا، دوایی زیـادی بکـە بۆ دە خولەک لە هەفتەی دووەمدا و هەروەها، لە هەفتەی شەشـەمدا ئەگەیتە ئامانجـی دیاریکراو کـە ڕۆژی نیوکاتژمێرە.

کـە ڕاهاتیـت و دەسـتت کرد بە دابەزاندنی کێش، هەسـت ئەکەیت باشـتر بوویت و خـۆت ئەتەوێت ماوەی گەڕانت زیاتر بکەیت. هەسـت ئەکەیـت بەهێزتر بوویت، تەندروسـتتر بوویـت و وزە و توانـات زیاتـرە، ئەتوانیـت بەبێ هەناسـەبڕکێ بە پلیکانـەدا سـەر بکەویـت، خـۆت هەسـت ئەکەیـت توانـای ئەنجامدانـی چالاکیی زیاتـرت هەیـە وەک ئیشـکردن لە باخچەکەت، سـەما بکەیت (هەتـا ئەگەر بەتەنیا لە ژوورەکەی خۆشـتدا بیت)، شـاخەوانی، سـواری پاسـکیل، گەمەکـردن لەگەڵ منداڵەکانت یـان نەوەکانت.

کاتێـک هەمـوو ئەوانە ئەکەیت، ئارەزووت لێیە دەسـت بکەیت بـە پلانی ڕاهێنانی لەشـجوانی، فەرمـوو دەسـت پێ بکـە. یـان ئەتوانیـت بەرنامەی ڕۆیشـتنەکەت توندتـر بکەیـت: دوورتـر بـڕۆ، خێراتر بڕۆ، یـان جارەکانـی زیاتر بکە.

بەشی یەکەم

ستاتپلانی خۆراکخۆریی دکتۆر

بەرنامەی خۆراکخۆریی دکتۆر بە ستاتپلان دەست پێ ئەکات، کە تۆ ئەتوانیت لە یەکەم ژەمی داهاتووتەوە دەستی پێ بکەیت. ستاتپلان بۆیە دارێژراوە، بۆ ئەوەی سەرەنجامی دەستبەجێت بداتێ. هەر لەو چرکەیەوە دەست ئەکەیت بە یەکەم ژەمی ستاتپلان، دەست ئەکەیت بە خواردنی ئەو ژەمانەی کە حسابی ئەوەی بۆ کراوە ئاستێکی بەرزی سووتانی چەوری و سوودێکی سەرەکیی تەندروستیی تیا بێت.

ستاتپلانی نانی بەیانی و نیوەڕۆ و ئێوارە و ژەمی سووک (سناک)؛ بەپێی هاوکێشەکانی ژەمپلانی ڕۆژانە نەخشەی تایبەتیی بۆ دارێژراوە، بۆ ئەوەی یارمەتیی کێشدابەزینی یەکسەر بدات، ڕێژەی پڕۆتین تیایدا مامناوەندە، ڕێژەیەکی زیرەکانە چەوریی ناتێر و چەوری ئۆمیگا سێی تیایە، دەوڵەمەندە بە خۆراکە ڕیشاڵییەکان و کاربۆهیدراتی بەسیت و چەوریی ناتەندروستی کەمە. هاوکێشەکانی ژەمپلانی من، جگە لەوەش دەسەڵاتی دەستکاریکردنت ئەداتێ. هەندێکمان حەز ئەکەین بۆ نانی بەیانی زۆر بخۆین، هەندێکی تر بەپێچەوانەوە

حـەز ئـەکات بەیانـی کـەم بخـوات و بۆ نانـی نیوەڕۆ خـۆی تێر بـکات یان ئەو کاتـەی نێـوان نانـی نیـوەڕۆ و ئێـوارە؛ لە برسـاندا سـکی دێشـێت. تۆ لاشـەی خۆت باشـتر ئەناسـیت و ئەزانیت چ کاتێک تەواو برسـیت ئەبێت. هاوکێشـەکانی ژەمپلانـی مـن دەسـتکراوەت ئەکات ئـەو کاتانـە هەڵبژێریت کە خـۆت زۆرترین قەناعەتـت پێیەتی.

بـۆ نموونـە: بۆ بەیانیـان هاوکێشـەکانی ژەمپلانی من ئەخوازێـت ژەمێک بێت بە بڕێکـی دیاریکـراو لـە خۆراکی پڕپڕۆتیـن، وەکـوو: هێلکە، ماسـت لەگەڵ یەک جـۆر میوە، ئەگەر ئەوەندەت بەسـە؛ چاکە، بەڵام ئەگەر حـەزت لە نانێکی بەیانییە بەدڵـی خـۆت، ئازاد بـە هەندێک دانەوێڵەی سـارد تێکەڵی ماسـتەکەت بکەیت یان دەفرێـک ئـاردی شـۆفان لێبنێ بـە بەکارهێنانـی لیسـتی هەڵبژاردە ئاسـانەکانی خـۆراک (دواتـر دێینـە سـەری). بیرۆکەیەکـی باشـە ئەگـەر هەمـوو خواردنە دانەوێڵەییەکانـت لـە سـەرەتای ڕۆژدا بخۆیـت -توێژینـەوەکان پێشـنیاری ئەوە ئەکـەن ئەگەر وا بکەیت، ئەوە باشـترین هەنگاوە کە دوو مەبەسـت ئەپێکێت، هەم کێشـت کـەم ئەکات و هـەم وزە و توانات زیـاد ئەکات، بەڵام مـن هیچ خۆراکێک بەسـەر تۆدا ناسـەپێنم لە هیـچ کاتێک لـە ڕۆژدا، ئەوە ئـارەزووی خۆتە.

بـۆ نانـی نیـوەڕۆ من پێشـنیاری پڕۆتین ئەکـەم بۆ قاپـە سـەرەکییەکەت لەگەڵ یـەک یـان دوو جـۆر سـەوزە، ئەگـەر ئەمـە زۆرە بۆ ژەمـی نیوەڕۆت، کێشـە نییـە، بـەڵام ئەگەر حەز ئەکەیـت تۆزێک زیاتـر بخۆیت، ئازاد بـە، تۆزێک زەیتی زەیتـوون یـان زەیتی زەڵاتە و سـرکە بکە بە سـەوزەکەتەوە، خزمەتی خۆیشـت بکـە بـە پارچەیەک نانی دانەوێڵە بـە توێکڵەوە، یان پەپکەیەکـی برژاوی پەتاتەی شـیرین بـە بەکارهێنانی لیسـتی هەڵبژاردە ئاسـانەکانی خۆراک.

کاتێـک نانـی ئێـوارە نزیـک بـووەوە، هاوکێشـەی ژەمپلانـی من دیسـان داوای پڕۆتیـن و هەندێک سـەوزە ئـەکات. جگە لـەوەش ئەگەر بڕیاری لیسـتی تایبەتی خـۆت نـەداوە، لیسـتی هەڵبژاردە ئاسـانەکان بـەکار بێنە، بـە زیادکردنی کوپێک سـووپی فاسـۆلیا لەگـەڵ بڕێک ئەڤـۆکادۆی جنراو.

ئەگـەر نیازی ژەمی سـووکت هەبـوو، هاوکێشـەی ژەمپلانی مـن ئەوەیە ڕۆژی یـەک جـار بیخۆیـت لەگەڵ هەندێ شـتی تـردا، بۆ نموونـە: دەفرێـک بلووبێری

یـان مشـتێک بـادەم یان گوڵەبـەڕۆژە، ئەشـتوانی سـێوێک بڕیار بدەیـت لەگەڵ هەندێـک سـەوزە جنرابێتـە حومس، یـان قاپێک زەڵاتـەی ئەڤـۆکادۆی جنراو بە پیـاز و تەماتـە و بیبەری تیژ و بەهـارات. ئەگەر یەکێکیت ڕۆژانـە حەزت لە دوو سـناکی کەمە، کێشـە نییە، لیستی هەڵبژاردە ئاسـانەکان بەکار بێنە لەگەڵ سناکی بچووکـی دووەمدا.

کاتی خواردنی دەستەمۆ (FLEX)، تۆ ئەخاتە بەردەم بەرپرسیارێتی.

خواردنەکانی کاتی دەسـتەمۆ ، بەشـێکی گرنگی بەرنامەی خۆراکخۆریی دکتۆرە، لەبەر ئەوەی یارمەتیت ئەدات برسـێتییەکەت بەکار بێنیت بۆ نیشـانەگرتن، چونکە پاڵپشـتیی سەرکەوتنی کێشـدابەزاندن ئەکات، لەوەش گرنگتر هەڵبژاردەی زیاترت ئەداتـێ کە هەندێ کات مەبەسـتی ڕاسـتەقینەی منە. من نامەوێـت کەس پێم بڵێت بەدیاریکـراوی چـی ئەخـوات و کـەی ئەیخـوات، لەو بڕوایەشـدا نیـم وا بکەیت، ئـەوە خۆراکخۆریـی بێبنەما ئەوەی ئەوێـت -بەڵام خۆراکخۆریـی دکتۆر وا نییە، پلانـی خۆراکخۆریـی مـن بۆ ئەوە نییـە چەند پاوەندێـک لە کێشـت دابەزێنیت و دوای هەفتەیـەک وەک خۆتـت لێ بێتەوە، ئەیەوێـت گۆڕانکاریی ژیانپارێز بکات لە خـووە خۆراکییەکانت و کێشـت، کە چەندین سـاڵ بخایەنێت لە تەندروسـتییەکی بـاش. سـتاتپلان دیزاین کراوە بۆ ئـەوەی بگەیتە ئامانجەکانت لە چەندین ئاسـتی جیاوازەوە. من دەسـت ئەکەم بـەوەی بتبەم بەرەو کێشـدابەزاندنێکی دراماتیکی، مـن بـە خۆراکی بنەڕەتـی سـووتەمەنی ئـەدەم بە لەشـت، برسـێتیت ئەکەم بە تاجـی سـەرت و زەنگـی ئـەوە لێئـەدەم چێـژ وەربگریـت و ئاسـوودە بیت، من بەڵێنـی ئـەوەت نادەمـێ هەرگیز لـە هیـچ بڕگەیەکی سـتاتپلاندا برسـیت نابێت، بـەڵام ئەتوانـم پێت بڵێم بـە پێکهاتەی سـتاتپلان لە پرۆتین و چەوری و ڕیشـاڵ و کاربۆهیدراتـی ئاڵـۆز، وات لێ ئەکەم سەرسـوڕهێنەرانە هەسـت بـە قەناعەت بکەیـت کە وا پاوەندەکانت دەسـتیان کرد بـە هەڵوەرین.

سـتاتپلان نزمتریـن ژمـارەی کالۆریـی ڕۆژانـەی هەیـە لەچـاو پلانەکانـی تری

خۆراکخۆریی دکتۆردا (بەڵام نیگەران مەبە، خەریکی کالۆری ژماردن مەبە -تەنیا ئەوەت لەسەرە سەرقاڵی هاوکێشە ئاسانەکانی بەرنامەی ژەمپلانەکەی من بیت). لەبیرت نەچێت، ئامانجی ئێمە ئەوەیە "نەزیفەکە بوەستێنین" کە کێش ئەفرێنێت، کاریگەرترین ڕێگاش بۆ وەستانی ئەوەیە بە هەردوو پێوە باز بدەیتە ناو کێشدابەزاندن.

دوای دوو هەفتە لە ستاتپلان، دەست ئەکەیت بە بووژانپلان کە نەرمتر خزمەتی ئامانجەکەت ئەکات.

+ کاتێک یەکێک لە لێواری مردنایە و لەسەر عەرەبانەیەک پاڵی پێوە ئەنێن بۆ ژووری فریاکەوتنی خێرا، تیمی پزیشکی دەستبەجێ دەست ئەکەن بە کاری خۆیان. ئەرکە سەرەکییەکەی تیمی پزیشکی لەم کاتەدا "ستات"ە،

کە لە وشەی لاتینیی "STATIM" وەرگیراوە بە مانای "دەستبەجێ".

ڕێنماییەکانی ستاتپلان

پێش ئەوەی تایبەتمەندییەکانی هاوکێشەی ژەمپلانی ڕۆژانەی خۆمت پێ بڵێم، ئەمانە چەند ڕێنماییەکی بنچینەیی ستاتپلانن:

+ لەسەر پلانەکە بمێنەرەوە، بۆ ئەوەی زۆرترین ڕێژەی کێش دابەزێنیت و خێراترین سەرئەنجامت دەست بکەوێت. چەند ئەتوانیت وەکوو خۆی شوێن بەرنامەکە بکەوە، هاوکێشەکانی ژەمپلانی ڕۆژانە جێبەجێ بکە، بۆ ئەوەی ببیتە خاوەنی مینۆی خۆت. یان دوای نموونەکەی من بکەوە، مینۆی 14 ڕۆژ ستات، بەڵکوو بۆ تۆ ئاسانتریشە ئەگەر ئەوەت پێ باشترە ژەمپلانت بۆ ئامادە کرابێت.

+ دەسـت بکـە بـە بیرکردنـەوە. ئەگەر کاتـت هەیە، ئێـواران دابنیشـە و ژەمپلانـی سـبەینێت دانـێ، ئـەوە ئاسـانترین ڕێگایـە کـە دڵنیـا بیـت لـەوەی خواردنێکـی ڕاسـت لە کاتێکی ڕاسـتدا ئەخۆیت، پشتئەسـتوور ئەبیت هەموو ئەو شـتانەی پێویسـتتە بۆ ئامادەکردنی ژەمەکان؛ لەبەر دەسـتدان، ئەمە ئەو شـتەیە کـە مـن زۆر دەمێکـە فێرم لەسـەری بـڕۆم، زۆری پێناچێت تۆ ئەتوانـی تەنیا لە دوو خولەکـدا پلانـی ژەمەکانـت دابنێیت. کە ئـەوەت کرد، کاتت بـۆ گەڕاوەتەوە بـۆ ڕۆژی دواتـر، ڕاسـت دێیتە دەرەوە بـە نەخشـەیەکی ژیرانەوە.

+ ژەمبـڕی خۆت دیاری بکە. بـڕی ئەو خواردنانەی پێویسـتمانە جیاوازە، ئەوەسـتێتە سـەر قەوارەی لەشـمان، تەمەنمان و ڕێـژەی چالاکییەکانمان و زۆر شـتی تر. بۆ نموونە سـێ یان چوار ئۆنس گۆشـتی ناسـک، ماسـی یان پەلەوەر -کەمتریـن بـڕ هەڵبژێـرە ئەگـەر باڵات کەمتـرە لە مەتـر و نیوێک بۆ ژنـان، یان مەتـر و پەنجا و سـێ بۆ پیـاوان، ئەگەر تەمەنت هەیە و لەسـەرووی پەنجاوەیت، کـەم جووڵەیـت (ڕۆژی لـە نیوکاتژمێـر کەمتر ئەجووڵێیـت) بـەڵام زۆرترین بڕ هەڵبژێـرە، ئەگـەر کەڵەگەتیت، گەنجتـری و چالاکیت زیاترە. لە پلانـی بووژانەوە و بەردەوامبوون، کەسـانی چـالاک هەڵبژادەی زیاتـری ژەمپلانیان هەیە.

+ خزمەتـی خۆت بکـە. قەبارەی خزمـەت، بەڕاسـتی بابەتە -تـۆ ئەتوانیت تەندروسـتترین خۆراکت لەبەر دەسـتدا بێت لە جیهاندا، بـەڵام زۆری لێ بخۆیت، هەرگیـز کێشـت دانابەزێ. بۆ بەدیهێنانی زۆرترین کێشـدابەزاندن، بنووسـێ بەو قـەوارە پێشـنیازکراوەوە کـە خزمەتـت ئـەکات. لـە حاڵەتێکـدا ژمارەیەکی زۆر پاکێجـی خۆراکـت لەبـەر دەسـتدایە -بۆ نموونـە: سـەبەتەیەک نانـی لەتکراوی گەنمت لەبەر دەسـتدایە کە چل تا سـەد و چل کالۆری ئەبەخشـێ، ئەوەسـتێتە سـەر ئـەوەی چەند ئەسـتوور دروسـت کراوە و چەنـد پارچەی لـێ ئەخورێت- مـن پێشـنیاری ئەوە ئەکـەم کالۆرییەکانت سـنووردار بێت، بۆ ئـەوەی یارمەتیت بـدات باشـترین بڕ دیـاری بکەیت بـۆ خواردن.

+ دەسـت لـە پڕۆتیـن هەڵمەگـرە. گۆشـت، پەلەوەر یـان ماسـی، کاتێک

خواردنیـان بەسـووده کـه قەوارەیـان بەقـەد ناولەپـی خـۆت بێت، لەبـەر ئەوە مەترسـە، ناولەپـی خۆت وەکوو پێوەر بـەکار بێنە بۆ دیاریکردنـی قەوارەیان، یا ئەستوورییشـیان بەقەد ئەستووریی دەسـتەیەک وەرەقی یاریکردن بێت. فاسۆلیا و نیسـکیش بە کـوپ ئەپێورێن.

+ ئـەو خواردنەوانـە بـەکار بێنـە کـە دابەزاندنـی کێـش خێراتر ئەکـەن. لـە خواردنـەوە ئەلکهولییـەکان، خواردنەوە شـیرینەکان، یان سـۆدای خۆلاوازکـردن دوور بکـەوەرەوە (بـەڵام نیگـەران مەبـە لـە بووژانپـلان و تەمەنپلانـدا خواردنـەوە بەپێـی تەمەنی خۆت ئەنۆشـیت)، بەڵام لە ئێسـتادا چێژ لـەم خواردنەوانـە وەربگرە: ئـاوی خواردنەوە، قـاوە، چای سـەوز، چای ڕەش، ئـەو ئاوانـەی هەڵئەچن (فـەووار)، یان ئەو ئاوانەی بە شـێوەیەکی سروشـتی بە لیمـۆ یان قاشـی خەیـار تامـدار کراون.

+ بیکـە بـە ڕاسـت لە هەمـوو جـۆرە شـیرینییەکی دەسـتکرد و دروسـتکراوەکان بـەدوور بە، چونکـە لەوانەیە مێشـکت ڕابێنـن حەزیان لـێ بـکات، برێکـی کەم هەنگوین یان عەسـیری خەسـتی سـوبێر بـەکار بێنە بۆ شـیرینکردنی هەندێـک خـواردن (هەتا پـڕ کەوچکەچایـەک بۆ ڕۆژێک شـیاوە).

+ پـڕ بە لـە ئێچ تو ئۆ، ئاو ئەتوانێـت یارمەتیی خواردن بدات زیاتر هەسـت بـە تێربوون بکەیت، لەبەر ئەوە من پێشـنیار ئەکەم پەرداخێکی هەشـت ئۆنسـی ئـاو پێـش هەموو ژەمێک یـان سـناکێک بخۆیتەوە (یـان لەگەڵ هـەر خواردنێک ئەگـەر حەزت لێ بێت)، دوو پەرداخ تا چـوار پەرداخی تر لە ڕۆژەکەدا بخۆیتەوە.

+ چنگـی لـێ گیر بکـە -لەگەڵ ئـەو باسـکردنە خراپـەی چەندین سـاڵ لە بڵاوکراوەکانـدا کـراوە (دواتر لـە کتێبەکەدا بەدرێژی باسـی ئەکەیـن)، خواردنی هێلکـە لە ڕاسـتیدا سـەرچاوەیەکی نایابی پرۆتیـن و پێکهاتـەی خۆراکییە ئەگەر بەزیادەڕۆییەوە نەخورێت. ئاسـاییە لە هەفتەیەکـدا هەتا حەوت هێلکە بەتەواوەتی بخۆیت (یان هەفتەی سـێ هێلکە، ئەگەر شـەکرە و نەخۆشـیی دڵت هەیە)، زەیتی

زەیتـوون بـەکار بێنە بۆ شـلەقاندن یان سـوورکردنەوەی هێلکە.

+ لەگـەڵ کەمچەوریـی شـیرەمەنیدا بـە. بۆچوونـی تەقلیـدی ئەڵێـت هەڵبژاردنـی ماسـت و شـیری کەمچـەوری یان بێچەوری، باشـترە لـە بابەتە پڕ چەوریـەکان. ئـەم لێکدانەوەیـە لـەم دواییانـەدا زۆر بەرپـەرچ دراوەتەوە. بەڵام بەڵگە سـەلماندوویەتی بەو جۆرە سەیرکردنی شیرەمەنیی پڕچەوری، نزیکە لـە بێئـاوەزی. ئێمە دواتر لە کتێبەکەدا بەدرێژی باسـی ئەم بابەتـە ئەکەین، بەڵام بۆ ئێسـتا من پێشـنیار ئەکەم ببەسـترێیتەوە بە ماست و شـیری کەمچەورییەوە بۆ ئەوەی کالۆرییەکانـت بەکەمی بمێننەوە.

تێژەمەنییـەکان خراپ نین. گژوگیا و تێژەمەنیی تەندروسـتی تەڕ یان وشـککراوە بـەکار بێنـە، بۆ ئەوەی خۆراکەکانـت چالاکتر بکەن: زەردەچـەوە، کاری، ڕێحانە، بەهـارات، سـیر، بیبەری سـووری وشـککراو، بیبـەری ڕەش، بیبەری سـووری هـاڕاو، چەند ناوێکـی کەمی تریش.

ژەم مەبوێـرە، باشـترە ژەمـەکان نەبوێریـت، بەتایبەتـی ژەمـی بەیانیـان. ئـەو کەسـانەی ژەمـەکان ئەبوێـرن، عادەتـەن کاتەکانـی دواتـر زۆرتـر ئەخـۆن.

چاوت لەسـەر ئـەو میوانە بێت کە چەوری ئەسـووتێنن. من ڕاتئەسـپێرم ڕۆژانە دوو میوە بخۆیت وەکوو بەشـێک لە سـتاتپلان. لە ماوەی سـتاتپلاندا؛ سـێوێکی قەبـارە مامناوەنـد، کوپێـک لە بێریی تەڕ یان بەسـتوو، سـندی یـان میوەیەکی هاوشـێوەی، یەکێکیان هەڵبژێرە. ئەمانە ڕیشـاڵیان زۆرە و شـەکریان کەمە، بۆیە باشـترن بۆ چەوری سـووتاندن. تۆ لـە بووژانپلان و تەمەنپلانـدا میوەی زیاترت هەیـە بـۆ هەڵبـژاردن، بەڵام بۆ ئێسـتا خۆت سـنووردار بکـە لەنێوان ئـەم میوە چەوری سووتێنانەدا.

دەسـت مەپارێـزە. هەندێ سـەوزەی دیاریکراو هەیـە ئەوەنـدە کالۆرییان کەمە مـن نـاوم نـاون سـەوزەی هـەر کاتێـک ویسـتت. ئەوانـە بەشـێکی گرنگـن لە هاوکێشـەکانی پلانـی نانـی نیوەڕۆ و نانـی ئێوارە و سـناک، ئەشـتوانی لەگەڵ نانـی بەیانیشـدا بیانخۆیت، یـان بە درێژیـی ڕۆژ وەک سـناکی بێبەرنامە بەکاڵی بیانخۆیت، ئەتوانی سـەوزەکانی "هەر کاتێک ویسـتت"ی من بکەیت بە شـۆربا یان

زەڵاتەیەکی سـەرپێیی هەر کاتێک ئەتەوێت. لـە لاپەڕەکانی دواتری خۆراکخۆریی دکتـۆردا، لە بابەتـی ڕێنماییەکانی ئامادەکردنی ژەمەکانـی خۆراکخۆریی دکتۆردا فێـر ئەبیت چۆن دروسـت ئەکرێن.

خۆت ئامادە بکە بۆ سـەرئەنجامی خێرا. لەم کاتەدا لەسـەر بەرنامەی سـتاتپلانی چواردە ڕۆژی بەردەوام بە، دواتر ئەچیتە سـەر بەرنامەی بووژانپلان.

سەر بکەوە، بگەشێرەوە و بخۆ!

یـەک ملیـۆن جـار بیسـتووتە: نانی بەیانـی گرنگترین ژەمـی ڕۆژە، بـەڵام ئایـا ڕاسـتە؟ لەجیاتیـی ئـەوەی بەیانـی زوو تانکییەکـەت پڕ بکەیـت، کێشـت زیاتـر دانابەزێـت ئەگـەر ئەم ژەمـە واز لـی بێنیت؟

ئەمـە مەسـەلەکەیە: نانـی بەیانی بەڕاسـتی گرنگە، ئەگـەر وازی لی بێنیـت، بەڕاسـتی کێشـت زیاد ئـەکات لەجیاتیـی ئەوەی کـەم بکات. زۆر لـە لێکۆڵینـەوەکان ئەمەیـان سـەلماندووە، لـە ناویانـدا ئـەو لێکۆڵینەوەیـەی سـاڵی 2012 لـە گۆڤـاری "Obesity" بـڵاو کرایـەوە.

لـەو توێژینـەوەدا پەنجـا ئافرەتی کێش زیـاد؛ هەڕەمەکییانـە دابەش کران بەسـەر یەکێک لە دوو گرووپـی: خواردنێکی زۆری نانی بەیانی و خواردنێکـی زۆری نانی ئێوارەدا.

هـەردوو گرووپەکـە ڕۆژانـە بایـی 1400 کالۆریـی خوادنیـان پـێ ئـەدرا، بـەڵام وەکوو لـە ناوەکانیانەوە دیارە کاتەکانیـان جیاواز بوو، گرووپـی نانی بەیانییە قورسـەکە، بۆ نانی بەیانـی بایی 700 کالۆری و نانـی نیوەڕۆ 500 کالـۆری و نانی ئێوارە 200 کالۆری خواردنیان پـێ ئـەدرا، گرووپـی نانـی ئێـوارە قورسـەکە هەمـان خۆراکیان پێ ئـەدرا، بـەڵام خـۆراک و کالۆرییەکانـی نانـی بەیانی و نانـی ئێوارە جێگۆڕکێیان پـێ کرابوو.

ژنەکانی هەردوو گرووپەکە بەشێک لە کێشیان دابەزی، بەڵام گرووپی نانی بەیانییە زۆرەکە بە تێکڕا نزیکەی نۆزدە پاوەند لە کێشیان دابەزی لە ماوەی توێژینەوەکەدا کە دوانزە هەفتە بوو، لە هەمان کاتدا گرووپی نانی ئێوارە زۆرەکە هەشت پاوەند لە کێشیان دابەزی.

لێکۆڵینەوەیەکی تر کە ساڵی 2013 لە گۆڤاری "Circulation" بڵاو کرایەوە، دەریخست ئەو پیاوانەی بەردەوام ژەمی بەیانیان بواردووە، ڕێژەی 27% ئەگەری تووشبوون و مردنیان بە نەخۆشیی جەڵتە و خوێنبەری تاجی زیاترە لەوانەی کە ژەمی بەیانیان خواردووە، جگە لەوەش ئەوانەی نانی بەیانیان نەخواردووە، لە درەنگانی ڕۆژدا زۆر برسییان بووە و شەوانیش خواردنیان زۆر خواردووە.

توێژینەوەی تر سەلماندوویانە ئەوانەی نانی بەیانی ناخۆن، مەترسیی بەرزبوونەوەی شەکریان زیاترە.

بۆچی پەیوەندی هەیە لەنێوان خواردنی نانی بەیانی و نەخۆشییەکانی دڵدا؟

توێژینەوەکان لەو بڕوایەدان خواردنی نانی بەیانی؛ خولەکانی میتابۆلیزم لە بەیانیان زوودا زیاتر ئەکات، ئەوەش ڕێگا خۆش ئەکات بۆ ئەوەی بە درێژیی ڕۆژەکە کالۆریی زیاتر بسووتێنێت. وازهێنان لە ژەمی بەیانیان، ئەبێتە هۆی قەڵەوی و فشاری خوێن، بەرزبوونەوەی کۆلیسترۆڵ و شەکرە. کەواتە با دەنگم لە گوێتدا بزرنگێتەوە کاتێک بیر لەوە ئەکەیتەوە واز لە نانخواردنی بەیانیان بێنیت (یان دایکتت لەبیر بێت کە پێت ئەڵێ): نانی بەیانی ژەمێکی گرنگی نانی ڕۆژانەیە.

هاوکێشەکانی ستاتپلان

ئـەم ژەمپلان هاوکێشـانە بـەکار بێنە، بۆ ئـەوەی مینـۆی ڕۆژانەی خۆت دروسـت بکەیت:

نانی بەیانیی ستات

یەک پرۆتینی نانی بەیانی + یەک ستات میوە

نانی نیوەڕۆی ستات

یەک پرۆتینی دەفری سـەرەکی + دوو یان زیاتر سـەوزەکانی هەر کاتێک ویستت.

نانی ئێوارەی ستات

یـەک پرۆتینی دەفری سـەرەکی + دوو یان زیاتر سـەوزەکانی هەر کاتێک ویستت.

سناکی ستات

یەک پرۆتینی سـناک + یەک میوەی سـناک + یەک یان زیاتر سـەوزەکانی هەر کاتێک ویستت.

خواردنی کاتی - دەستەمۆی ڕۆژانە

هەمـوو ڕۆژێک سـەرباری "کاتی ژەمەکان، یان سـناک، یـان هەر کاتێک خـۆت پێت خۆشـە"، چێژ لـەم خواردنانە ببینە:

+ یەک چەوریی تەندروست
+ یەک دانەوێڵە
+ یەک سەوزەی چڕی بەرز

لیستی خۆراکەکانی ستات

پڕۆتینی نانی بەیانی

+ یەک هێلکەی قەوارە مامناوەند

+ سێ سپێنەی هێلکە (خۆت جیای بکەرەوە، یان بەئامادەکراوی لە پاکەتدا لە بازارەکان بیکڕە)

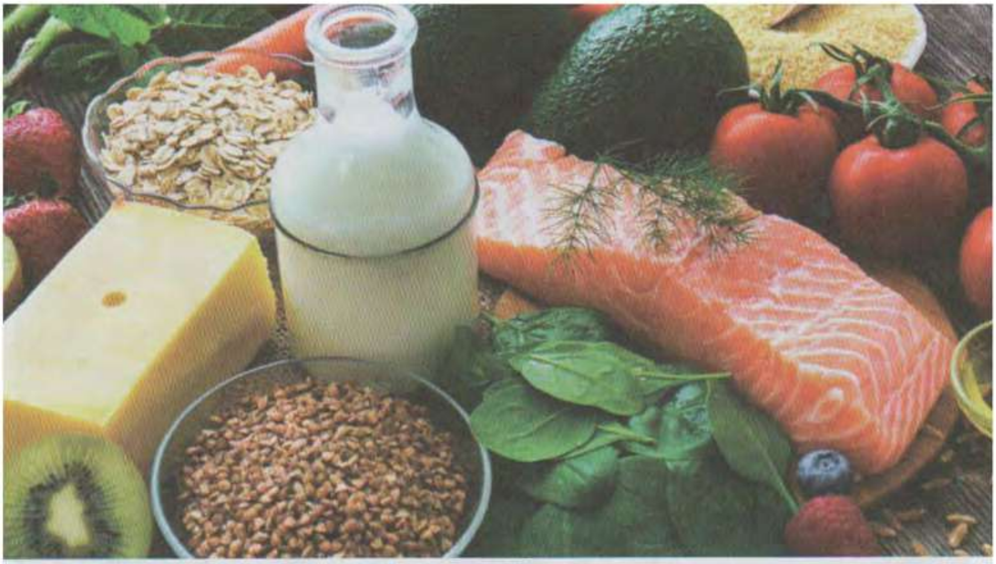
+ یەک کەوچکی چێشت ڕۆنی گوێز

+ یەک کوپ ماستی ئاسایی (کەم چەوری، ئاسایی یان یۆنانی)

+ یەک کوپ شیر (سروشتی یان سۆیا، کەم چەوری)

+ مشتێک (نیوئۆنس) چەرەس (بادەم، گوێز، فولی سوودانی (عەلیبابا)، کاکڵە گوێز یان پستە... تاد)

+ نیوەی هەر دووانێک لە پڕۆتینی نانی بەیانی -بۆ نموونە: نیوکوپ ماست لەگەڵ نیو مشت چەرەس



میوەکانی ستات

+ یەک سێوی قەبارە مامناوەند
+ یەک سندیی قەبارە مامناوەند
+ یەک کوپ بێرییەکان (تووترک، شلیک، بلووبێری، بلاکبێری)

پرۆتینی سناک

+ مشـــتێک (نیوئۆنـــس) چـــەرەس (بادەم، گویـــز، عەلیبابا، گویـــزی کاکڵە یان پستە... تاد)
+ مشـــتێک (نیوئۆنس) تۆوەکانی ترووکانـــدن (دەنکەکوولەکە، گوڵەبەڕۆژە... تاد)
+ یەک هێلکە یان سێ سپێنە
+ یەک کەوچکی چێشت ڕۆنی گوێز
+ یەک کەوچکی چێشت حومس
+ یەک کوپ ماستی ئاسایی (کەم چەوری، ئاسایی یان یۆنانی)

+ یەک کوپ شیر (سروشتی یان سۆیا، کەم چەوری)

+ یــەک ئۆنس پەنیری ڕەق (شــیدار، ســویس، مۆزاریللا، پارمیســان)، یان پەنیری فیتا

+ نیوکوپ پەنیری لادێ یان ڕیکۆتتا

+ نیــوەی هــەر دووانێــک لــە پرۆتینی ســناک –بــۆ نموونــە: یەک کەوچکــی چێشــت حومــس لەگــەڵ نیوکەوچــک ڕۆنــی گوێز

پرۆتینی دەفری سەرەکی

+ ماســی یــان دەڵەمــەی نــاو گوێچکەماســی (مەحار) (ســێ تا چوار ئۆنس)

+ پەڵــەوەر –ســنگی مریشــک، ســنگی قــەل، بەشــە ناســکەکانی تــری مریشــک و قــەل بــێ چــەوری (ســێ تــا چــوار ئۆنــس)

+ گۆشــتی ناســکی تازە، گۆشــتی ناســکی تازەی وڵاخ، گۆشــتی ناسکی تــازەی مانــگا بــێ چــەوری، گۆشــتی گامێــش، گۆشــتی تــازەی گامێــش بێ چــەوری، بــەرخ یــان ئاژەڵــی کێوی (ســێ تا چــوار ئۆنس)

+ تێمپە، شفتەی فاسۆلیا بێرگەر (سێ تا چوار ئۆنس)

+ توفو (سێ لەسەر چواری کوپێک یان شەش ئۆنس)

+ دانوولــەی کــوڵاو (فاســۆلیای ڕەش، نــۆک، فاســۆلیای ســپی، فاســۆلیای خڕ، فاســۆلیای بەڵەک، ســۆیا)، بەزالیای وشــک یان نیســک (نیو تا ســێ لەسەر چوار کوپ)

+ ســووپ بــە پاقلەمەنــی -نیســک (دواتر کەرەســتەکانی نیســکێنە باس ئەکەیــن)، ســووپی فاســۆلیا، بەزالیــای لەتکە -هەتــا دوو کوپ

+ دوو پرۆتینــی نانــی بەیانی (بۆ نموونە: کوپێک ماســتی ئاســایی لەگەڵ مشتێک چەرەس)

+ دوو پرۆتینی سناک (بۆ نموونە: یەک ئۆنس پەنیری ڕەق لەگەڵ مشتێک چەرەس)

+ یەک پرۆتینی نانی بەیانی لەگەڵ یەک پرۆتینی سناک (بۆ نموونە: کوپێک ماست لەگەڵ مشتێک تۆوەکانی ترووکاندن)

+ یەک پرۆتینی نانی بەیانی لەگەڵ نیوپرۆتینی دەفری سەرەکی (بۆ نموونە: یەک هێلکە لەگەڵ کوپێک سووپی فاسۆلیا)

+ یەک پرۆتینی سناک لەگەڵ نیوپرۆتینی دەفری سەرەکی (بۆ نموونە: یەک کەوچکی چێشت حومس و دوو ئۆنس سنگی مریشک)

+ نیوەی هەر دوو دانەیەک لە پرۆتینی دەفری سەرەکی (بۆ نموونە: دوو ئۆنس گۆشت و چارەکەکوپێک فاسۆلیای کوڵاو)

سەوزەکانی "هەر کاتێک ویستت"

(ئەو قەبارەیەی لەبارە بۆ سوودگەیاندن: یەک کوپ سەوزەی گەڵاداری کاڵ،

یـان نیوکوپ هـەر سـەوزەیەکی تر بێت.)

+ سـووپی سـەوزەی هەر کاتێک ویسـتت (لـە لاپەڕەکانـی داهاتوودا ئەیبینیت)

+ زەڵاتـەی سـەوزەی ئاسـایی هەر کاتێک ویسـتت (لـە لاپەڕەکانی داهاتـوودا ئەیبینیت)

+ سەڵسەی هەر کاتێک ویستت (لە لاپەڕەکانی داهاتوودا ئەیبینیت)

+ سەرگوڵی وێنجە + ڕووەکی هلیۆن + بەری خەرشوف+ سەرچڵی خەیزەران+ خەرشوف + چەوەندەر+ بیبەری خڕ

(سەوز، سوور، پرتەقاڵی، زەرد)

+ برۆکلـی + گوڵـی برۆکلـی + کەلـەرم + گێـزەر + قەرنابیـت + کـەرەوز + هەمـوو جۆرەکانـی بیبـەری تیـژ + تەرەتیـزە

+ کاهوو، هەموو جۆرەکانی + خەیار + باینجان + سیر

+ گەڵامێـو+ لۆبیـا + سـەوزە گەڵا پانـەکان (بە گەڵای توور و شـێلم و چەوەندەر و کەلەرمیشـەوە)

+ گژوگیـای دەریایـی هەمـوو ئەوانـەی ئەخورێـن + کـەوەر + میسـولەن + قارچـک + گـەڵای خەرتەلـە

+ پیـاز + بامـێ + مەعدەنووس + پەلکی بەزالیا + کوولەکەی زەرد + توور

+ کەلەرمـی مـۆر + کرۆکـی کاهوو + زەڵاتـەی تەماتە و پیاز و سـیر و سـەوزەکانی تری هەر کاتێک ویسـتت + تەڕەپیاز + سپێناخ + کوولەکـەزەردەی پاییزە + تەماتە

+ دۆشـاوی تەماتە + شـەربەتی سـەوزە + کووزەڵە + کوولەکەی سـەوزی تۆخ یان بەڵەک

سەوزە چڕی بەرزەکان

ئەو قەبارەیەی لەبارە بۆ سوودگەیاندن: نیوکوپی کولاو

+ گەنمەشامی

+ فاسۆلیای سپی

+ بەزالیای سەوز

+ پەتاتەی شیرین

+ کەستەنا

+ زەیتی زەیتوون (یەک کەوچکی چێشت)

+ زەیتە تەندروستەکانی تر (زەیتی کونجی، زەیتی سۆیا، زەیتی کەتان، زەیتی مێوژ)

+ زەیتوونەکان (هەشت دەنکی ڕەش یان دەی سەوز، قەوارە مامناوەند)

+ زەلاتەی زەیت و سرکە و بەهارات (کەوچک و نیوێکی کەوچکی چێشت)

+ ئەڤۆکادۆ (نیوەیەک یان یەک لەسەر سێی دانەیەکی قەوارە مامناوەند)

+ زەلاتەی ئەڤۆکادۆی جنراو لەگەڵ پیاز و تەماتە و بیبەری توون و بەهارات (چارەکەکوپێک)، ئەتوانی لە ماڵەوە دروستی بکەیت، یان بە پاکەت بیکڕیت بە ناوی (گواکامۆل -لە کۆتایی ئەم کتێبەدا باسی دروستکردنی ئەکرێت)

+ مشتێک (نیوئۆنس) چەرەس (بادەم، گوێز، عەلیبابا، پستە... تاد)

+ مشتێک (نیوئۆنس) تۆوەکان بۆ کرتاندن (دەنکە کوولەکە، گولەبەڕۆژە)

+ زەیتی هەر کام لە توێکڵ ڕەقەکان (یەک کەوچکی چێشت)

+ دانەوێڵە بە توێکڵەوە (نەبێژراوە)

+ نانی گەنم بە کەپەکەوە (یەک پارچە -زیاتر نەبێت لە سەد کالۆری)

+ کولێـرەی ئینگلیزیـی گەنم بە کەپەکەوە (یەک کولێـرەی تەواو -زیاتر نەبێت لە سـەد کالۆری)

+ ئـاردی شـۆفان -شـیرین نەکرابێـت (نیوکـوپ بەکولاوی یـان یەک ئۆنس بەوشـکی)

پرسیار: من حەز ئەکەم خواردنێکی نانی بەیانی بەدڵی خۆم بخۆم، ئایا ئەتوانم پرۆتینێکی تری زیادە بخەمە سەر ژەمی بەیانیم؟

وەڵام: بێگومان ئەتوانیت، سـەنگ و سـووککردن، ناونیشـانی گەمەی خۆراکخۆریـی دکتورە. فەرموو، دوو پرۆتینی نانـی بەیانی هەڵبژێرە، یـان پرۆتینێکـی سـناک دیـاری بکـە لەگەڵیـدا بیخۆیت. بـۆ نموونە: ئەتوانیـت لەگەڵ ماسـتدا چـەرەس بخۆیت، یـان پەنیـر تێکەڵی هێلکە شـلەقاوەکەت بکەیت.

بـەڵام بـۆ ئـەوەی پرۆتینـی ڕۆژانـە و کالۆرییەکانت بە هاوسـەنگی و کاریگـەری بێڵیتـەوە، ئەو قەبارەیـەی لەبارە بۆ سـوودگەیاندن بۆ پرۆتینـی نانی نیوەڕۆت یان ئێوارەت؛ بکە بـە نیو ئەوەندە. بەو جۆرە ئاسـتی بەرزی کالۆریی نانی بەیانیت کار ناکاتە سـەر خاوکردنەوەی کێش دابەزینت.

بارودۆخی سۆیا

زانـاکان لـە مـاوەی بیسـت سـاڵی ڕابردوودا یـان ئـەو نزیکانە، دێـن و دەچن دەربـارەی خۆراکـی سـۆیا، دوای ژمارەیـەک لێکۆڵینـەوەی ناوخۆیـی ئەرێنـی، وەسـفی سـۆیایان کـرد وەکـوو خۆراکێکـی موعجیـزە کـە توانایەکـی بەهێزی هەیـە بـۆ بەرگـری لـە کۆمەڵێـک نەخۆشـی و هۆکارەکانـی. بـۆ نموونـە: ئەو "فایتـۆ ئیسـترۆجین"ە ڕووەکییـەی لە سـۆیادا هەیە، کاریگەرە لـە کەمکردنەوەی

"گەرمەتا"ی کاتی کۆتاییهاتنی سووڕی مانگانە و مەترسیی نەخۆشییەکانی دڵ و چەند جۆرێک شێرپەنجە کەم ئەکاتەوە.

توێژینەوەکانی دواتر ڕاپانگەیاند گومانی ئەوە هەیە ئایا بەڕاستی سۆیا ئەو کاریگەرییانەی هەیە وەک لە سەرەتاوە ئەبینرێت و ئایا نەرێنی نییە بۆ هەندێک کەس، وەکوو ئەو ژنانەی هۆرمۆنی پۆزەتیڤی شێرپەنجەی مەمکیان هەیە؟ تا ئەو کاتەی ئێمە شتی تازەترمان لەو بارەیەوە دەست ئەکەوێت، ئامۆژگاریی من ئەوەیە پەیڕەوی ئامۆژگارییەکانی دکتۆرەکەت بکە دەربارەی خۆراکی سۆیا، ئەگەر بەپێی ڕێنمایی دکتۆرەکەت هۆکارێک هەیە ئەبێ لێی دوور بکەویتەوە؛ وازی لێ بێنە، منیش ڕام لەگەڵ ئەوە. ئەگەرنا ئامۆژگاریی من ئەوەیە سۆیا بخۆ، بەڵام بەمیانڕەوی.

پرسیار: بۆچی لە خۆراکخۆریی دکتۆردا، سندی پێشنیار کراوە بۆ نانی بەیانی؟

وەڵام: لێکۆڵینەوەکان پێشنیار ئەکەن سندی کاریگەرییەکی ئەرێنیی هەیە لەسەر شەکرەی خوێن، ئاستی ئەنسولین، کێش دابەزین، لەوە ئەچێت دابەزینی فشاری خوێنیش، کۆمەڵێک پێکهاتەی تەندروستیی تیایە وەکوو ڤیتامین سی، دژەژەهرەکان کە هۆکاری بەرگریکردنن لە ژمارەیەک نەخۆشی. سندی تەنیا یەک خراپەی هەیە، ئەوەیە ڕێگری لە ئەرکی هەندێک دەرمانی تایبەت ئەکات، وەکوو: بینزۆدیازیپین، ستاتین، ئەنتی هستامینەکان، دەرمانی قورحە و هەندێ دەرمانی تر.

ئەگەر تۆ یەکێکیت لەسەر ئەم دەرمانانەیت یان هەریەکێکیان، ئەوا ڕاوێژ بە دکتۆرەکەت بکە پێش ئەوەی سندی بکەیت بە بەشێکی بەردەوام لە خۆراکخۆریت. ئەگەر دکتۆرەکەت سندیی لێ قەدەغە کردیت، ئەتوانیت لەجیاتیی ئەوە پرتەقاڵێکی قەوارە مامناوەند بخۆیت.

مینوی ڕۆژانەی ستاتپلانی چواردە ڕۆژی

لە ستاتپلاندا تۆ ئەتوانیت مینوی خۆت هەڵبژێریت بە بەکارهێنانی هاوکێشەکانی ژەمپلانی ڕۆژانەی من، یان ئەگەر حەز ئەکەیت ئەتوانی مینوی چواردە ڕۆژەکە پەیڕەو بکەیت کە لەبەر دەستتدایە. ئەگەر ئەوەت پێ باش بوو، ئەم خاڵانەت لەبیر نەچێت:

مینوی هەموو ڕۆژێک، خواردنی کاتی دەستەمۆی تیایە: یەک دانەوێڵە ڕووت، یەک چەوریی تەندروست، لەگەڵ یەک سەوزەی چڕی بەرز.

ئەم مینویە بە ستایلی تەقلیدیی سێ ژەمە، نانی بەیانی، نانی نیوەڕۆ، نانی ئێوارە دانراوە، لەگەڵ سووپ و زەڵاتە بۆ نانی نیوەڕۆ و موقەبیلاتی دەفری سەرەکیی نانی ئێوارە. بەڵام ئەگەر ئەتەوێت جێگۆڕکێیان پێ بکەیت، یەکسەر بچۆرە سەر نانی نیوەڕۆ و نانی ئێوارەی ستاتپلان و لەسەر هەمان هاوکێشەکانی ژەمپلانی ئەو دوو ژەمە بڕۆ کە لە ستاتپلاندایە.

دا: دانەوێڵە بە توێکڵەوەی خواردنی کاتی دەستەمۆ (ڕۆژی یەک دانە)

چەو: چەوریی تەندروستی خواردنی کاتی دەستەمۆ (ڕۆژی یەک دانە)

سەو: سەوزەی چڕی بەرزی خواردنی کاتی دەستەمۆ (ڕۆژی یەک دانە)

	نانی بەیانی	نانی نیوەڕۆ	ژەمی سووک	نانی ئیوارە
	یەک پرۆتینی نانی بەیانی + یەک ستات میوە	یەک پرۆتینی دەفری سەرەکی + دوو یان زیاتر سەوزەی هەر کاتێک ویستت	یەک پرۆتینی سناک + یەک ستات میوە + یەک یان زیاتر سەوزەی هەر کاتێک ویستت	یەک پرۆتینی دەفری سەرەکی + دوو یان زیاتر سەوزەی هەر کاتێک ویستت
ڕۆژی 1	یەک سندی (بە شێوەی دەریای سپیی ناوەڕاست*)	یەک کوپ (سووپی سەوزەی هەر کاتێک ویستت*) سەندویچێکی سنگی مریشک بەتوێکراوی و لە پارچەیەک سەموونی دانەوێڵە بە توێکڵەوە لەگەڵ کاهوو و تەماتەی قاشکراودا.	مشتێک بادەم، یەک کوپ بلووبێری لەگەڵ گێزەری جنراو	(ڕۆبیانی سوورەوەکراو*)، نیوکوپ ئاو، کەستەنا، یەک کوپ برۆکۆلی تۆزێک سرکەی بە سەردا کرابێت.
ڕۆژی 2	یەک کوپ شلیک، یەک کوپ ماست، نیوکوپ شۆفان	(زەڵاتەی یۆنانی بە نیسک*)	مشتێک دەنکە کولەکە، یەک سێو، یەک کوپ (سووپی هەر کاتێک ویستت*)	پارچەیەک گۆشت بە بەهاراتەوە، نیوکوپ زەنجەبیلی هەڵشێلراو بە گۆشت و بەهاراتەوە پەتاتەی کوڵاوی هەڵشێلراو (قەرنابیتی هەڵشێلراو بە سیر و ڕۆزماریییەوە*)
ڕۆژی 3	یەک سێو، یەک کوپ دانەوێڵە بە توێکڵەوەی ساردی کوڵاو، لەگەڵ یەک کوپ شیر	(زەڵاتەی لەب لەبی لەگەڵ زەڵاتەی زەیت و سرکە و بەهارات*)	یەک کوپ شلیک، کوپێک پەنیری لادێ، خەیاری جنراو	(سەلمون بە شویت*)، نیوکوپ گەنمەشامی، سپێناخی سوورەوەکراو لەگەڵ بیبەری سوور

	نانی بەیانی	نانی نیوەڕۆ	ژەمی سووک	نانی ئێوارە
ڕۆژی 4	یەک سندی، یەک هێلکەی زۆر کوڵاو	بێرگەرێکی گۆشتی گامێش بە کاهوو، تەماتەی قاشکراو، پیازی جنراو، ترشی، نیوئەڤۆکادۆی جنراو، کولێرەیەکی ئینگلیزی، دانەوێڵە بە توێکڵەوە (یەک کوپ سووپی سەوزەی هەر کاتێک پێویستتە*)	یەک سێو، یەک ئۆنس پەنیری شیدار، بیبەری سووری قاشکراو	پارچەیەک سنگی مریشکی برژاو، نیوکوپ پەتاتەی شیرینی هەڵشێلراو، زەڵاتەی سەوزە، گێلاس، تەماتە، خەیار، بیبەری سەوز
ڕۆژی 5	یەک کوپ بێری (هێلکەورۆن بە سپێناخ*)	(زەڵاتەی سێزەر بە ڕۆبیانەوە بە سیر و پارچەنانی سوورەوەکراو لەگەڵ زەڵاتەی سەوزە بە زەیت و سرکە و بەهارات*)	سێوێکی جنراو لەگەڵ کەوچکێکی چێشت زەیتی یەکێک لە توێکڵ ڕەقەکان، لاسکی کەرەوز	(شۆربای گۆشتی مانگا، نیوکوپ بەزالیا*)
ڕۆژی 6	یەک سێو، نیوکوپ شۆربای شۆفان بە ئاو، مشتێک نیوئۆنس چەرەس	شۆربای فاسۆلیا بە گۆشتی مانگا و سەوزەوە لەگەڵ گێزەری جنراو، چارەکەکوپێک دانەوێڵەی ئەکرێت بە سەردا	بێریی هەڵفلیقاو لەگەڵ خەیاری جنراو	(کەبابی سکالوپ*)، فاسۆلیای سەوز
ڕۆژی 7	یەک سندی (هێلکەورۆن بە قارچک*)، پارچە نانی دانەوێڵە بە توێکڵەوە (ئاردی بۆر - نەبێژراوە)	(زەڵاتەی بۆریتۆ بە فاسۆلیا و سەوزە*) لەگەڵ (زەڵاتەی سەوزە و زەیت و سرکە و بەهارات*)	یەک کوپ تووترک، یەک کوپ ماست، بیبەری زەردی جنراو	(پیتزای موشەکەل*)، زەڵاتەی سەوزەی هەر کاتێک (سەوزە، گێلاس، تەماتە، خەیار، بیبەری سەوزی جنراو) (دەنکی فاسۆلیای سەوز بێ توێکڵ*)

	نانی بەیانی	نانی نیوەڕۆ	ژەمی سووک	نانی ئێوارە
ڕۆژی 8	(شەربەتی شلیک*) نیوکوپ شۆفان بە ئاو ئامادە کرابێت	(زەلاتەی یۆنانی بە نیسک*) لەگەڵ (یەک کوپ زەلاتەی سەوزەی هەر کاتێک ویستت*)	یەک سێو، سەوزە بە کاڵی جنرابێتە دوو کەوچکی چێشت حومس و چارەکەکوپێک گواکامۆل*	(گۆشتی مریشکی جنراوی سوورەوەکراو*) نیوکوپ بوندقی ئاوی
ڕۆژی 9	یەک سندی، پارچەیەک نانی دانەوێڵە بە توێکڵەوە بە کەوچکێکی چێشت زەیتی بادەم چەور کرابێت	(زەلاتەی توسکان -فاسۆلیا و سەوزە و پیاز و گێزەری جنراو- دواتر لەگەڵ زەلاتەی سەوزە بە زەیت و سرکە و بەهارات*)	یەک کوپ (توترک یان شاتوو یان تووی ڕەش*) مشتێک فولی سوودانی، لەگەڵ گوڵی بڕۆکۆلی بەکاڵی	ستێکی گۆشت -تەنک قاشکراو، (پەتاتەی شیرینی هەڵفلیقاوی سوورەوەکراو*)، (باینجانی برژاو*)
ڕۆژی 10	(شەربەتی سەوزە بە عەسارە*)، نیوکوپ شۆفان بە ئاو ئامادە کرابێت	(زەلاتەی شێف -لەگەڵ زەلاتەی سەوزە و زەیت و سرکە و بەهارات*)	یەک سندی، مشتێک گوڵەبەڕۆژە، لاسکی کەرەوز	(قارچکی برژاوی جنراو*) نیوکوپ دەنکی بەزالیا
ڕۆژی 11	یەک کوپ بێری، نیوکوپ شۆفان بە ئاو ئامادە کرابێت، نیوکوپ ماستی سروشتی	ڕۆستی گۆشتی مانگا تەنک قاشکراو لەگەڵ نیوکوپ سەلسەی فرێش لەگەڵ چارەکەکوپێک گواکامۆل	مشتێک بادەم، یەک کوپ بلووبێری، گێزەری جنراو	(سەلمون بە ڕۆزماری و لیمۆ*) پارچەیەکی بچکۆلە گلکی گەنمەشامی بەکاڵی
ڕۆژی 12	یەک سندی (سپێنەی یەک تا سێ هێلکە بەشلەقاوی) لەگەڵ پارچەیەک نانی دانەوێڵە بە توێکڵەوە	(سووپی ماینسترۆن -موشەکەل لە سەوزە و گێزەر) زەلاتەی سەوزەی هەر کاتێک (سەوزە، گێلاس، تەماتە، خەیار، بیبەری سەوزی جنراو) لەگەڵ زەلاتەی سەوزە و زەیت و سرکە و بەهارات	یەک سێو، یەک ئۆنس پەنیری شیدار، بیبەری زەردی قاشکراو	سەوزەی سوورەوەکراو لەگەڵ گازۆ (سەوزە، بڕۆکلی، پیاز، گێزەر، بیبەرەکان بەیەکەوە سوور ئەکرێنەوە*)، نیوکوپ دەنکی بەزالیا

	نانی بەیانی	نانی نیوەڕۆ	ژەمی سووک	نانی ئێوارە
ڕۆژی 13	(نانێکی بەیانیی پڕۆتین بەرز)	(ئۆلدوێست چیلی -لەگەڵ تەماتەی قاشکراودا)	سناک یەک کوپ تووترک، یەک کوپ ماست، خەیار جنرابێتە چارەکەکوپێک گواکامۆڵ	یەک کوپ سووپی سەوزەی هەر کاتێک، (سەڵسەی مریشک*) دوای خواردن نیوکوپ پەتاتەی شیرینی هەڵفلیقاوی سوورەوەکراو
ڕۆژی 14	یەک سێو چەور کرابێت بە کەوچکێکی چێشت ڕۆنی گوێز یان بادەم، نیوکوپ شۆفان بە ئاو ئامادە کرابێت	(زەلاتەی کاپریسی) لەگەڵ زەلاتەی سەوزە و زەیت و سرکە و بەهارات	سناک شەربەتی سەوزە بە عەسارە	(ڕۆبیان بە سیر*) لەگەڵ نیوکوپ دەنکی فاسۆلیای سەوز بێ توێکڵ

بەشی دووەم

ڕەچەتەکانی خۆراکی ژیانپارێز

"با خۆراک دەرمانت بێت و دەرمانت خۆراک بێت."

هیپۆکرەیت

Let food be thy medicine,
thy medicine shall be thy food.
- Hippocrates

کاتێک نەخۆشەکان ئەهێنرێن بۆ ژووری فریاکەوتنی خێرا، ئازار ئەچێژن بەدەست کێشەیەکی دڵ یان جەڵتەی مێشک، یان ئەوانەی تر کە هەڕەشەن بۆ سەر ژیان. دکتۆر و کارمەندان دەستبەجێ دەست ئەکەن بە فریاکەوتن، چارەسەرکردن و سەرپەرشتیی چارەسەرکردن، بەئومێدی ئەوەی لە کەڵبەی مەرگ ڕزگاری بکەن.

کاتێک باری تەندروستییان جێگیر ئەبێت -با وا بڵێین، ئەو کاتەی ئێمە "نەزیفەکە ئەوەستێنین"، نەخۆشەکانی ژووری فریاکەوتن ئەگەڕێنەوە بۆ لای دکتۆرەکان و پسپۆڕەکانی خۆیان، بۆ ئەوەی بەیەکەوە کار بکەن بۆ ئەو گۆڕانکارییانەی کە لە پاشەڕۆژدا ئەیانپارێزێت لەوەی جارێکی تر ڕێگایان بکەوێتەوە ژووری فریاکەوتنی خێرا.

دوای ئەوەی نەخۆشەکان ژووری فریاکەوتنی خێرا جێ دێڵن، عادەتەن کۆمەڵێک ڕەچەتە وەرئەگرن، بۆ نموونە؛ دوای جەڵتەلێدان ئەبێت بەم ڕەچەتانەوە بێتە دەرەوە، خوێن ترنگ (پێچەوانەی خەستکردنەوە)، بیتا-بلۆکەر، یان ستاتین .

ئێستا تۆ بەرنامەی ڕەچەتەی دکتۆرت دەست پێ کردووە و بە لایەنی کەمەوە چەند ژەمێکی ستاتپلانت جێبەجێ کردووە -چەند هەنگاوێکی گرنگت ناوە بۆ ئەوەی کێشت جێگیر بکەیت- لەم کاتەدا من بەرنامەی ژووری فریاکەوتنی خێرای خۆم جێبەجێ ئەکەم و کۆمەڵێک ڕەچەتەت بۆ دیاری ئەکەم.

پێچەوانەی ئەوەی دوای ئەوەی سەردانی ژووری فریاکەوتنی خێرا ئەکەیت، ئەمانە ڕەچەتەی دەرمان نین، ئەمانە ڕەچەتەی خواردنن.

ڕەچەتەکانی خۆراکی دکتۆر نەک تەنیا یارمەتیت ئەدات کە کێشت دابەزێنیت، بەڵکوو هاوکارییەکە بۆ بووژانەوەی تەندروستی و وزە و توانات و مەترسیی تووشبوونت بە نەخۆشی؛ کەم ئەکاتەوە، ئەو وردەکارییانەت بۆ ڕوون ئەکاتەوە کە لەپشت زانستی دیاریکردنی خۆراکخۆریی دکتۆرەوەیە، بۆچی هەندێک خۆراک تەندروستیت پتەو ئەکات و بۆچی هەندێکی تر کاولی ئەکات، هەنگاوبەهەنگاوی ڕێگای ڕاستی خواردنی تەندروستت پێ ئاشنا ئەکات -ئەو بەرنامەیەشە کە ئەتوانیت بە درێژیی ژیانت لەسەری بڕۆیت.

توانای "بۆچی"

بێگومـان تۆ ئەتوانیت یەکسـەر دەسـت بکەیت بـە جێبەجێکردنـی ژەمپلانەکانی نـاو ئەم کتێبە و کێشـی خـۆت دابەزێنیت، بێ ئەوەی مانای "بۆچی"ی پشـتی ئەم ڕاسـپاردانەوە بزانیت کە من کردوومن. بەڵام بەڕاسـتی من نامەوێت وا سـەیری بکەیـت. تـا بەتـەواوی بیـر لـەوە نەکەیتەوە چـی لەپشـت ئـەم ئامۆژگارییانەی منەوەیـە، نابێ بە بەرنامـەی کاری خۆت.

من زۆر سـوورم لەسەر ئەوەی هەموو کەسـێک خۆی خاوەنی بڕیاری پاراستنی تەندروسـتیی خۆی بێت و زۆریش بـڕوام بە توانای "بۆچی" هەیە.

مـن ئاوا سـەیری ئەکـەم. ئەگەر کەسـێک پێشـنیاری کاری هەبێت مـن ئەنجامی بـدەم، ئەگـەر پێم بڵێ "بۆچـی"، ئامادەم ئەنجامی بدەم، چونکـە زیاتر لەوە ئەچێت لـە کارەکـە بگـەم و ئامـادە بم بیکـەم، وەک ئـەوەی هیچـم بۆ بـاس نەکرابێت (هەموومـان هـەر وایـن، لەبیرمـان ناچێـت بە چـی شـێوەیەک کارێـک ئەنجام بدەیـن، ئەگـەر بزانیـن بۆچـی ئـەو کارە بـەو شـێوەیە ئەکەیـن). کاتێـک من لە کۆلێـژی پزیشـکی بـووم و یەکێک لـە پرۆفیسـۆرەکانمان ڕێگایەکـی تایبەتی بە کـردەوە نیشـان دایـن چـۆن زامێـک ئەدووریتـەوە، یەکسـەر وەرمگـرت، زۆر خێراتـر، کـە تێگەیشـتم "بۆچـی" ئەبێ وا بکـەم نەک تەنیـا دوای ئـەوەی زانیم "چـۆن". بـۆ نموونـە؛ دوورینـەوەی برینێکی قووڵ زیاتـر قەتماغە ئـەکات، وەک ئـەوەی زامەکە سـەتحی بێت.

لەبەر ئەوەیە من ئەمەوێت تێبگەیت نەک تەنیا کام خۆراک باشـە بۆ تەندروسـتیت، بەڵکوو بزانیت بۆچی ئەو خۆراکە ئەوەندە باشـە.

مـن نامەوێت تـۆ خواردنێک هەڵبژێریـت لەجیاتیی خواردنێکی تـر، چونکە دکتۆر تراڤیـس پێـی وایـە ئەم خواردنـە بخۆیت باشـە، ئەوە بەدەسـت من نییـە، ئەوە بەدەسـت تۆیە. لاشـەی تۆیە و تەندروسـتیی تۆیە. کاتێک تێئەگەیت کام خۆراک کاریگەریـی هەیـە لەسـەر خوێنـت، لەسـەر ئەندامەکانی لەشـت و تاکـە تاکەی خانەکانـی، ئەو کاتە هەڵبژاردنی تەندروسـترین خۆراک؛ کارێکی ئاسـانتر ئەبێت.

کاتێک خاوەنی بڕیاری خۆت ئەبیت، ئەو کاتە ئەتوانیت بەزیندوویی جێبەجێی بکەیت.

توێژینەوەی پێچەوانە -ئێمە ئەبێت بڕوامان بە چی بێت؟

پێش ئەوەی زیاتر لەسەری بڕۆین، با تۆزێک قسە بکەین لە بارەی ئەو توێژینەوە زانستییانەی لەپشت ڕاسپادەکانی منەوەن.

هەندێ جار وا دیارە هەندێ زانای بواری خۆراکخۆری بەئەنقەست ئەیانەوێت سەرمان لێ بشێوێنن. خواردن وەکوو ئاهەنگ وایە: لە شەو و ڕۆژێکدا لەجیاتیی ئەوەی ببن بە ئەستێرە، ئەبن بە گاڵتەجار. ڕۆژێک ئەبیستین فلانە خۆراک هەر چی نەخۆشی لە لەشماندا هەیە؛ چارەسەری ئەکات، ڕۆژی دواتر پێمان ئەڵێن هەر هەمان ئەو خۆراکە؛ ئەمانکوژێت. باشە، ئەمە یانی چی؟ لێرە چی ڕوو ئەدات؟ ئەگەر دکتۆرەکان و زاناکان ئەوەندە دڵنیا نین کام لەو خواردنانە بخۆین، ئەی خەڵک بێ ئەوەی ڕاهێنرابێت لەسەر خۆراکخۆری و پزیشکی، چۆن ئەتوانن بڕیار بدەن چی بخۆن؟

گوێ بگرە! من بەتەواوی ڕاستگۆ ئەبم لەگەڵ تۆ، من دکتۆرێکم تێر ناخۆم لە بایەخدان بە خۆراکخۆری -من ئەمەوێت هەمیشە ئاگاداری هەموو ئەو توێژینەوانە بم کە لە لوتکەدان و هەمیشە لە زۆرانبازیدام لەگەڵ ئەم کێشەیەدا لە ژیانی تایبەتیی خۆمدا، لەوانەیە بڵێم هەموو ڕۆژێک. زۆر دەمێک نییە، بابەتێکم خوێندەوە ئەڵێت خەڵک ئەبێت خۆیان بەدوور بگرن لە خواردنی گەنمەشامی، بۆ نموونە؛ ڕۆژی دواتر بابەتێکی جیاوازم خوێندەوە، ئەڵێت گەنمەشامی شازی خواردنە! کەواتە کامیان ڕاستە؟ ڕاست بڕۆم، ئەمە وام لێ ئەکات چەند ڕۆژێک دەستم بە دەرگای ساردکەرەوەکەوە بێت و نەزانم چی قوزەڵقورتێک بخۆم!

لەبەر ئەوەیە، هەتا لەگەڵ ڕەچەتە خۆراکەکانی ناو ئەم کتێبەش نابێت بە هەر تاکە خواردنێکدا هەڵبدەیت، لە مەسەلەی گەنمەشامیەکەدا ڕای من ئەوەیە هەتا

لێکۆڵینەوەکان بە لایەکدا ئەکەون و ساغ ئەبنەوە، من لەگەڵ گەنمەشامیدام و هەمیشە گوێ هەڵئەخەم بزانم ئەگاتە کوێ (چونکە من حەزم لە گەنمەشامییە بە گلکەکەیەوە، بەتایبەتی لە هاویندا)، بەڵام تا ئەو کاتەی ڕوون ئەبێتەوە گەنمەشامی بۆ من باشە یان خراپ، ناوبەناو کەمێک ئەخۆم.

ئامۆژگاریی من ئەوەیە هەمیشە میانڕەو بە و دڵنیا بە لەوەی شتەکان بەپێی هەڵسەنگاندنەکانتە، هەتا ئەگەر توێژینەوەکان بەتوندی پشتگیرییان لە خواردنێکی تایبەت کرد، ئەوە عاقڵی نییە ئالوودەی بیت. دانەوێڵە زۆر بەسوودە، بەڵام مانای ئەوە نییە ئیتر تۆ هەتا ماویت هەموو ڕۆژێک بۆ نانی بەیانی و نیوەڕۆ و ئێوارە هەر نیسک بخۆیت. دانایی نییە زیادەخۆری لە هیچ تاکە خواردنێکدا بکەیت، هەتا ئەگەر توێژینەوەکانیش بڵێن ئەمە "شای خۆراک"ە.

تۆ شوێن تێکەڵکردن بکەوە، ئەمڕۆ نیسکێنە بخۆ بۆ نانی بەیانی، سبەینێ بیکە بە بۆریتۆی فاسۆلیا، ڕۆژی دواتر با زەڵاتەی ماشەسپی بێت، برژاوی دواترت با گلکەشامی بێت کە حەزت لێیەتی، بەڵام مەیخەرە مینوی خواردنی هەموو ڕۆژێکەوە. لوتکەی تەندروستی لە خواردنی بەکەڵکی جۆراوجۆرەوە دێت، تاکە خواردنێکی دیاریکراوت لا شاسواری قارەمان نەبێت کە ئەتوانێت لە ژیانتدا لە هەموو مەترسییەکی تەندروستی بتپارێزێت.

ڕەچەتە خۆراکییەکانی من

لە بەشەکانی داهاتووی ئەم کتێبەدا، دە ڕەچەتەی خۆراکت ئەدەمێ بۆ گەیشتن بە لوتکەی تەندروستی. ئەوانە بڕبڕەی پشتی کتێبی ڕەچەتەی دکتۆرن، لە کاتێکدا سەرگەرمی پەیڕەوکردنی ستاتپلانی چواردە ڕۆژیت؛ بیانخوێنەرەوە، دوایی کاتێک ئامادە ئەبیت بۆ بووژانپلان، هەموو ئەو زانیارییانەت پێ گەیشتووە کە پێویستن بۆ هەڵبژاردە تازەکانی خۆراکخۆری لە هەموو ژیانی داهاتووتدا.

ڕەچەتەی خۆراکی ژمارە یەک: مێشکی خۆت بخۆ.

هەموومان ئەوەمان کردووە: هەندێ جار خواردنێکمان ئەوەندە بەپەلە خواردووە، هەر نەمانزانیوە تامی چی ئەدات. کیسەیەک چیپسمان تەواو کردووە، ماستاوێکمان هەڵقوڕاندووە، قاپێک کولیچە و شەکرلەمەمان تیا نەهێشتووە، کیسیەک نوقڵمان قرتە لێ بڕیوە ئەوەندە بەخێرایی، هەتا لەبیرمان نەبووە کاغەزەکەی لێ بکەینەوە.

ئەوەمان کردووە کاتێک بەدەم ڕێوە شتمان خوادووە، بەپەلە دەستمان داوەتە شتێک، عادەتەن بێرگەرێکی چەور یان حەڵوایەکی شیرینمان ئاخنیوەتە دەممان، ئەوەندە بەپەلە لەوانەیە بەحاڵ لە مێشکماندا تۆمار کرابێت کە شت ئەخۆین.

لە ماڵەوەش ئەوە ئەکەین، کاتێک پەلاماری سناکێک ئەدەین و سەیری تەلەڤزیۆن ئەکەین دوای ڕۆژێکی درێژ.

هەتا لە کاتی ژەم خواردنیشدا ئەوە ئەکەین، کاتێک دائەنیشین بۆ هەمان خووی کۆن، بێ ئەوەی هۆشمان لای خۆمان بێت؛ خواردن هەڵئەلووشین و سەیری پۆستەکانمان ئەکەین و گۆڤارێک ئەخوێنینەوە یان لەگەڵ برادەرەکانماندا لە فەیسبوک چات ئەکەین.

لەوانەیە تۆ لە تازەترین ژەمتدا وات کردبێت، بەپەلە، دوێنێ ئێوارە ژەمی

ئێواره چیت خواردووه؟ ئەگـەر لەبیرت نییـە، لەوانەیە لەبەر ئـەوە بێت وەکوو هـار خواردبێتت و مێشـکت نەدابێتێ.

ئەگـەر وەک ئـەوە بیـت من ئەیڵێـم، ئەتوانیت قاپێکـی گەوره ئایسـکرێم بخۆیت، بەنارەحـەت بیـرت بکەوێتـەوە تەنانـەت دوای نیوکاتژمێر چ جۆره ئایسـکرێمێک بـوو. ئەم جۆره خواردنانـە پێیان ئەڵێن خواردنی دوور لە مێشـک، چونکە کاتێک دەممـان خەریکی جوین و قووتدانە، ئاگاداریی مێشـکمان سـفره تۆ چی ئەخۆیت. کاتێک ئێمە بێ بەشـداریی مێشـکمان شـت ئەخۆین، تامی خواردنەکانمان ناکەین یـان ئاگامـان لە بـۆن و بەرامەی ئـەو خواردنە نییـە بەفیڕۆی ئەدەیـن. لەوەش خراپتـر ئەوەیـە ئاگامـان لـە خۆمان نییە بـڕی چەنـد ئەخۆین یـان پێکهاتەکانی خواردنەکـە چییـە، هـەر ئاودیـوی ئەکەین. ئـەو ئاماژانـە پشـتگوێ ئەخەین کە مێشـکمان ئەینێرێـت کاتێـک هەسـت ئەکەین دەسـتمان کردووه بـە تێرخواردن، ئەخۆیـن و ئەخۆیـن، شـتی بێلـەزەت هەڵئەبژێریـن و چاومان لە هەموو شـتێکە بێجگـە لە کاردانـەوەی لەشـمان بەرامبەر ئەو خواردنـەی ئەیخۆین.

+ کاتێـک ئێمە بێ بەشـداریی مێشـکمان شـت ئەخۆیـن، تامی خواردنەکانمـان ناکەیـن یـان ئاگامـان لە بـۆن و بەرامـەی ئەو خواردنـە نییە بەفیـڕۆی ئەدەین. لەوەش خراپتـر ئەوەیە ئاگامان لـە خۆمان نییە بـڕی چەند ئەخۆین یـان پێکهاتەکانی خواردنەکە چییـە، هەر ئاودیوی ئەکەیـن. ئەو ئاماژانە پشـتگوێ ئەخەین کە مێشـکمان ئەینێرێت کاتێک هەسـت ئەکەین دەسـتمان کردووه بە تێرخواردن.

خواردنی دوور لە بەشداریی مێشک

مـن لـەو بڕوایـەدام خواردنـی دوور لە بەشـداریی مێشـک، یەکێکە لـە هۆکاره

سـەرەکییەکانی پەتـای قەڵـەوی لـە ئەمەریکا. ئەزانـم هۆکاری تـر زۆرن –زۆر ئەخۆیـن، جـۆری هەڵـەی خـواردن ئەخۆیـن. بـەڵام ئایـا جارێـک بیـرت لەوە کردووەتـەوە ئێمـە بـۆ وا ئەکەیـن؟ کەس نیازی ئەوەی نییە کێشـی زیـاد بکات. کـەس بەهۆشـیارییەوە ئـەو خواردنانـە ناخوات کە ئەیخەنە سـەر ڕێـگای خێرا گەیشـتن بە ژوورەکانـی فریاکەوتن.

ئێمـە دانانیشـینە سـەر مێـزی نانخـواردن بـۆ ئـەوەی بە خۆمـان بڵێین ئێسـتا ئەوەنـدە ئەخۆم، کاتژمێرێکی تر نەتوانم قوپچەی پانتۆڵەکەم دابخەم، ئێمە دەسـت نادەینـە قاپێـک کـۆلا و وا بیر بکەینەوە "لەشـم ئا ئێسـتا بەتەواوی پێویسـتی بە شـانزە کەوچکی چێشـت شـەکر و بارێـک ڕەنگی دەسـتکردی کەرەمێـل هەیە!" هەروەهـا بێگومـان کاتێـک قـەپ ئەکەیـن بـە کێکێکی قـاوەدا، ناخوازیـن بڵێین "بەدڵنیاییـەوە، ئومێـدەوارم ئەم خواردنە ئاسـتی تووشـبوونم بە مەترسـییەکانی بە نەخۆشـییەکانی دڵ بـەرز بکاتەوە!"

کێشـەکە ئەمەیـە: ئێمە وا ڕاهاتووین بیـر نەکەینەوە لـەو خواردنانەی ئەیخۆین، لەبەر ئەوە ئێمە نەخۆشـیمان دەرخـواردی خۆمان داوە. خواردن بەبێ بیرکردنەوە و بەشـداریی مێشک، هیچ شـوێنێکمان بۆ نادۆزێتەوە جگە لە ژووری فریاکەوتنی خێـرا و گۆڕێکی ئامادە.

ئێسـتا کاتـی ئەوەیـە هەمـوو ئەوانـە واز لێ بێنین و دەسـت بکەین بـە خواردن بـە هاوبەشـیی مێشـکمان. کاتـی ئەوەیە ئیتـر هۆشـت لای خواردنەکانـت بێت، -بەتایبەتـی هۆشـت لای ئەوە بێت- چـی ئەخەیتە دەمت، تامی چـی ئەدات، چۆن وا لە لاشـەت بکەیت هەسـت بـکات لە چی دروسـت کـراوە و چ توانایەکی هەیە تەندروسـتیت لە تێکچـوون بپارێزێت.

کاتـی ئـەوە هاتووە کاتێک شـتێک ئەخۆیت، گوێ لە لاشـەت بگریـت. کاتێک کە ئەگاتـە ئـەوەی تێـر بووبێـت، پەیامێکی ئاشـکرات بـە دەنگی بەرز بـۆ ئەنێرێت، تـۆش یەکسـەر کەوچـک و چەتاڵەکەت دانێ.

کاتـی ئـەوە هاتـووە پەیامەکـەی مێشـکت –بنەمـا کۆنەکـەی ئاگادارکردنـەوە، هۆشـداریدان، ئـەو ڕۆشـنبیرییەی فەیلەسـووفەکان و پیـاوە عاقڵـەکان بڕوایان پێـی بووە– لـە چێشـتخانە لەسـەر مێـزی نانخواردنەکـە دابنێیت.

+ ئەگەر بیرت نەکەویتەوە دوایین ژەم چیت خواردووە، ئەگەری ئەوە هەیە بەبێ بەشداریی مێشکت خواردووتە، بێ بیرکردنەوە یان وردبوونەوە لەوەی تامی چی ئەدات و کاردانەوەی لاشەت بەرامبەری چییە.

ده ڕەچەتەی خواردنەکەی من بەڕاستی هەموویان گرنگن، بەلام ئەوەی مێشکت ئاگادار بێت چی ئەخۆیت.
لە هەر هەموویان گرنگترە. خواردن بەدڵی مێشکت، ڕەچەتەی خۆراکی ژمارە 'یەک'ی منە، لەبەر ئەوەی ئەگەر بە تەواوی هۆشیارییەوە مێشک بدەیتە ئەوەی ئەیخۆیت و کاریگەریی لەسەر تەندروستی و ژیانت چییە، بەشەکانی تر لە ڕەچەتەی دکتۆر کە ئەبێت لەسەریان بڕۆیت؛ ئاسانتر ئەبن. ئەوە خۆی لە خۆیدا بە ئەنجامدانی ئەو تەنیا گوێڕایەڵییە، هەموو هەنگاوە جیاوازەکانی تر بۆ هەوڵی کەمکردنەوەی کێشت ڕێک ئەخات.

چاوی مێشکت بکەرەوە.

بەئاگابوونی مێشک، پرۆسەی ئاگاداربوونە -بە شێوەیەکی چڕ ئاگاداربوون لە هەموو ئەو شتانەی لەدەورت ڕوو ئەدەن. فەیلەسووفەکان وەک بوودا، دوایان لە دواکەوتووانیان کردووە مێشکیان بەئاگا بێت بۆ بەدیهێنانی ئارامی و ڕۆشنایی بۆ ڕۆح. من فەیلەسووف نیم، بێگومان پێشت ناڵێم چی بکەیت بۆ ئەوەی ژیانی ڕۆحیت ببەیتە سەر، بەلام وەکوو دکتۆرێک فێری ئەوە بووم بەئاگایی مێشک ڕۆڵێکی مەزن ئەبینێت لە تەندروستییەکی باشدا.

کە مێشکت بەئاگا بێت، باشتر ئاگات لەو هەڵبژاردانە ئەبێت کە لەبەر دەستتایە، بەتەواوییش تێئەگەیت و قبووڵی ئەکەیت ئەو بڕیارانەی تۆ

ئەیدەیت، کاریگەرییان ئەبێت لەسەر بونیادی لەشت و تەندروستیت. بە ئەزموونی خۆم تێگەیشتووم هەڵبژاردەکان بە بەئاگایی مێشک؛ باشترین جۆری هەڵبژاردنن، چونکە لەسەر بنچینەی زانیاری و بەرچاوڕوونی بڕیاریان لەسەر دراوە وەک ئەوەی لە پشتگوێخستن و گریمانەی بێبنەماوە هاتبن.

خواردن بە تەواوی هۆشمەندییەوە

کەواتە خواردن بە بەئاگابوونی مێشکەوە چییە؟ ئەمە باشترین ڕێگایە بۆ بیرکردنەوە لە بارەیەوە. تۆ گۆڤاری "هایلایت"ی منالان ئەزانیت کە لە هەموو کلینیکێکی ددان هەیە؟ یەکێک لە بابەتە سەرەکییەکانی ئەم گۆڤارە، زنجیرەیەک کورتەچیرۆکی کۆمیدییە دەربارەی دوو کەسایەتی: "گوفەس" و "گالانت". چیرۆکەکان نیشانی ئەدەن چۆن گوفەس و گالانت بە شێوەی جیاواز مامەڵە لەگەڵ کایە کۆمەلایەتییەکان ئەکەن. بۆ نموونە؛ لە پاسێکی جەنجاڵدا گوفەس مێشێک میوانی نییە کاتێک پیرێژنێک بەپێوە خۆی بەئەستوونی پاسەکەوە گرتووە، بەلام گالانت هەڵئەستێ و شوێنەکەی خۆی بۆ چۆڵ ئەکات.

گۆفەس لەسەر جادە دۆلارێک ئەدۆزێتەوە و هەڵیئەگرێت، بەلام گالانت ئاگادارییەک هەڵئەواسێت و بەدوای خاوەنەکەیدا ئەگەڕێت. بیرۆکەکە تێگەیشتیت! تۆ ئەتوانیت بیرکردنەوەی گۆفەس و گالانت بەسەر خواردندا بە ئاگایی مێشکدا بچەسپێنیت. لە زۆربەی ئەو هەڵوێستانەی پەیوەندییان بە خواردنەوە هەیە، هەردوو هەڵبژاردەی بەئاگایی مێشک و بێئاگایی مێشک هەیە. بۆ نموونە:

+ خوێندنەوەی لەیبڵەکان.

بخۆرە بێئاگاکان پشتگوێیان ئەخەن، نایانخوێننەوە، بایەخ بەوە نادەن

خواردنـــەکان لـــە چی پێــک هاتوون. بخــۆرە بەئــاگاکان بـــەوردی ئەیانخوێننەوە، زانیارییەکانـــی ناویـــان بـــەکار دێنـــن بـــۆ دیاریکردنـــی باشـــترین خــۆراک، ئەوانە ڕەد ئەکەنـــەوە کـــە شـــەکر و چەوریـــی ناتەندروســـت و پێکهاتەی دروســـتکراوی پیشەســـازییان تیایە.

+ هەڵبژاردنی قەبارەی دروست.

بخــۆرە بێئــاگاکان خۆیان لە بڕ دیــاری ئەکەن و زیادەخۆری ئەکــەن. بەئاگاکان تێبینیی زانیارییە خۆراکییەکانی ســەر لەیبڵــەکان ئەکەن و یارمەتیی خۆیان ئەدەن بــڕی خۆراکەکــە دیاری بکــەن بــە بەکارهێنانی پێــوەرەکان، کەوچــک، کوپ یان کێــش بــە گرام یــان کیلۆ، یــان پێوەرەکان کــە کەرەســـتەیان ناوێــت (وەک بڕی پرۆتینی دروســـت بەقـــەد ناولەپتە بەبــێ پەنجەکانت).

+ بازاڕیکردن

بخـــۆرە بێئـــاگاکان جادە جادە و کـــۆڵان کۆڵان ئەگەڕێن، چی هـــات بە خەیاڵیاندا؛ ئەیکڕن. بەئاگاکان لیســـتە ئەکەن و هەمـــووی دابین ئەکەن.

+ پلاندانان بۆ ژەمەکان

بخـــۆرە بێئـــاگاکان چاوەڕێـــن تـــا کاتـــی ژەمەکە دێـــت، ئەوجا بیـــر ئەکەنەوە چی لێبنێـــن، بـــەڵام بەئـــاگاکان پێشـــەکی پلانـــی ژەمـــەکان دائەنێـــن، ئیتـــر ڕۆژانە بێت یـــان هەفتانـــە و دڵنیـــا ئەبنـــەوە لـــەوەی ئەو شـــتانەی بۆ ژەمـــە تەندروســـتەکان پێویســـتیانە، هەمووی بەردەســـتە؟

+ هەڵبژاردنی خواردنەکان

بخـــۆرە بێئـــاگاکان ئەو چرکەیە بڕیار ئـــەدەن کە خواردنەکە دێتە بەر دەســـتیان. ئەگەر شـــتێکیان بەدڵ بوو، ئەیخـــۆن. بەئاگاکان تێبینیـــی هەڵبژاردنی خواردنەکان ئەکـــەن پێـــش ئەوەی دەســـت بکەن بـــە خواردنیان، ئـــەوە لێک ئەدەنـــەوە ئایا ئەو

خواردنانــە بەکەڵکن بۆ ئامانجە تەندروســتییە درێژخایەن یان کورتخایەنەکانیان.

+ چۆن خواردن

بخــۆرە بێئاگاکان ســەیری تەلەڤزیۆن ئەکەن، ئەخوێننــەوە، بەپێوەن، بەدەم ڕێوە لێئەخــورن، تەلەفــۆن ئەکەن و یان هەر کارێکی تــری ڕۆژانە و ئەخۆن. بەئاگاکان بیریــان ئەخەنــە ســەر خواردنــەکان و واز لە هەمــوو کارێکی لاوەکــی دێنن، بۆ ئــەوەی تامــی خواردنەکــە بکەن و چێژ لە بــۆن و بەرامەکــەی وەربگرن و هەقی خۆی بدەنێ.

+ کاتبردن

بخــۆرە بێئــاگاکان ئەوەندەی یــەک و دوو تــەواوی ئەکەن. بەئاگاکان بەشــێنەیی ئەخــۆن، تامی هەمــوو تیکەیەک ئەکــەن، خواردنەکە بەتەواوی ئەجــوون، کاتیش ئــەدەن بە لەشــیان خواردنەکە بناســێت و کاردانــەوەی هەبێت.

+ چێژوەرگرتن.

بخــۆرە بێئــاگاکان گوێ نادەنێ تامی چی ئەدات، بەئــاگاکان تامی هەموو تیکەیەک ئەکــەن، ئــاگاداری بــۆن و بەرامــە، کوڵاو و نەکــوڵاو، تیژی و ســوێری، جوین و هەمــوو تایبەتییەکانی تــرن کە لەزەتی خواردنەکــە دیاری ئەکەن.

+ پابەندبوون بە لەزەتی سروشتی

بخــۆرە بێئــاگاکان شــەکر و خوێ ئەکــەن بە هەموو شــتێکەوە، بەئــاگاکان پەنا نابەنە بەر شــەکر و خوێ، بەڵکوو چێژ لە شــیرینی و بۆن و بەرامەی سروشــتی وەرئەگرن.

+ پێداگرتن لەسەر کاردانەوەی لەش بۆ خواردنەکان

بخۆرە بێئاگاکان گوێ نادەنە برسێتی و تێری. بەئاگاکان گوێ لەو پەیامانە ئەگرن لە سیستمی هەرسکردنیانەوە نێردراوە بۆ مێشکیان و ڕێز لە بڕیاری خۆرسکی جەستەیان ئەگرن دەربارەی برسێتی و تێری (ئەمە ئەزموونێکە لەوانەیە هەندێک کاتی بوێت تا فێری ئەبیت، لەبەر ئەوە نیگەران مەبە ئەگەر لە سەرەتاوە نەتوانیت کۆدەکانی ئەو پەیامانە بکەیتەوە).

دەست بکە بە ناسینی برسێتی.

ئەگەر تۆ بۆ چەند ساڵێک -یان لەوانەیە چەند دەیەیەک- لە بخۆرە بێئاگاکان بوبیت، نارەحەتە پێبزانیت کە هەستی برسێتی و تێری چۆنن. خواردن بەئاگاوە بەوە دروست ئەبێت ئەم هەستانە تاقی بکەیتەوە. ڕێگایەک بۆ ئەوە، ئەبێت واز لە خۆت بێنیت برسیت ببێ و مێشکی بدەیتێ بزانیت ئەو هەستە چۆنە. وەکوو تاقیکردنەوە، تۆزێک زیاتر لە کاتی ڕاهاتووی خۆت بمێنەرەوە بێ ئەوەی هیچ بخۆیت و چەند خولەکێک لێکی بدەرەوە هەستت چۆنە. لە ژوورێکی ئارامدا دابنیشە، بێ ئەوەی کەس بێزارت بکات و خۆت تەرخان بکە بزانە لاشەت چیت پێ ئەڵێت. بەئاگاوە هەستی گەدەی خاڵی و بێکاریی ورگت و هەستی هیچ نەخواردن و باریکبوونی ناوقەدت تاقی بکەرەوە. بە مێشک، هەموو لاشەت سکان بکە بەدوای نیشانەکانی تری برسێتیدا. هەست بە سەرئێشەی بەردەوام ئەکەیت؟ چاوت ڕێشکەوپێشکە ئەکات؟ بێئارامی و قسەت لەگەڵ ناکرێت؟ هەموو ئەم هەستانە لەوانەیە نارەحەت بن، بەڵام ئاماژەی جەستەیی برسێتین، باشتریشە بەسەرت بێن، بۆ ئەوەی بیانناسیت.

دوایی بچۆ بۆ چێشتخانە و ژەمێک بخۆ (باشترین کات ئەمە بکەیت، ئەو کاتەیە خۆت بەتەنیا لە ماڵەوە بیت، بۆ ئەوەی کاریگەریی لەسەر کاردانەوە جەستەییەکانت سفر بێت). بەشێنەیی بخۆ، بەردەوام ڕاستگۆیانە بەدواداچوون بکە هەست بە چی ئەکەیت. تێبینی بکە کە گەدەت هەست بە پڕبوون ئەکات

و بەتالیـی ورگـت خاو ئەبێتەوە، تێبینیی هەر گۆڕانکارییەک بکە بەسـەر لاشـەت و مێشـکتدا دێـت کاتێک لە برسـێتییەوە ئەچیـت بۆ تێری.

ڕۆژانـی دواتـر بـەردەوام بـە لـە چاودێریکردنی ئەم هەسـتانە، بـە تێپەڕبوونی کات زیاتـر شـارەزا ئەبیت لە ناسـینیان و جیاکردنەوەی برسـێتی لە تینوویتی و شـەکەتی و برسـێتی و عاتفی وەکوو پەسـتی و غەمبـاری و تەنیایی.

بەکارهێنانی ئاگایی مێشک بۆ دارشتنەوەی زەوقت

ئەمـەش هۆکارێکـی تر، بۆچـی خۆراهێنان لەسـەر ئەزموونی خواردنـی بەئاگا؛ هاوکاریـت ئـەکات لـە دابەزاندنـی کێشـدا. کە دەسـت ئەکەیت بـە پەیڕەوکردنی ڕەچەتـەی دکتـۆر و دەسـت ئەکەیـت بـە جێبەجێکردنـی هەمـوو ڕەچەتـە خۆراکییەکانـم، تـۆ بە شـێوەیەکی سروشـتیتر خـواردن ئەخۆیـت وەک لەوەی پێشـتر ڕاهاتووی لەسـەری. کاتێک واز لە شـەکر تێکردن، چەوریی ناتەندروست، گۆشـتی قوتـوو یان هـەر جـۆرە خواردنێکی تـری ئامادەکراو ئەهێنیـت، ئەچیتە سـەر جێگرتنەوەیـان بە جـۆرە خۆراکێک کە هیـچ ئامادەکردنێکیان بـۆ نەکراوە، وەکـوو سـەوزەوات، میوە، چەرەس، دانەوێڵە، نیسـک و نۆک، گۆشـتی فرێش و ماسی.

لـە سـەرەتاوە لەوانەیە ئـەم گۆڕانکارییە نامـۆ بێت بە هەسـتەوەری تامکردنت -خواردنـەکان لەوانەیـە جێی بێزاری بـن و بێز بکەیتەوە، چونکە تامی شـەکر و تامە تێکراوەکان و بۆن و بەرامەی سـاختەیان تیا نییە، بەڵام ئارام بگرە- بەڵێنت پـێ ئـەدەم بێ ئـەوەی خۆت پێـی بزانیـت، هەسـتەوەرەکانی تامکردنـت خۆیان ئاشـنای ڕێـگا تازەکـەی خۆراکخۆریـت ئەکەن، زەوقـت لە نـوێ دائەڕێژرێتەوە. خۆراکـی ڕاسـتەقینە لەوانەیـە تۆزێک بێتـام بێت لەچـاو خواردنە سـاختەکاندا، بـەڵام کـە واز لە هەموو خواردنێکی دروسـتکراو دێنیت و خۆراکـی بەئاگا بەکار دێنیـت بۆ ناسـینی تامـی تەواو و هەڵسـەنگاندنی بەهای خۆراکـی، زۆر نابات بە تام و بـۆن و بەرامە سروشـتییەکانیان ڕادێیت.

سەرلەنوێ دارشتنەوەی زەوقت، بەشێکی گرنگی ڕەچەتەی دکتۆرە. کاتێک تۆ ئەوە ئەکەیت، تۆ زیاتر توانای ئەوەت ئەبێت خواردنی بەتام و ناسک بناسیت، ئیتر پێویستت بە کوپە شەکر و مشتەخوێ نابێت بۆ ئەوەی تامی خواردن خۆش بکەیت.

+ پەیڕەوکردنی ڕەچەتەی دکتۆر؛ زەوقت دائەڕێژێتەوە، بۆیە ئەتوانیت بەڕاستی چێژ لە تامی هەموو خۆراکە سروشتییەکان وەربگریت.

چاوت بکەرەوە بەرامبەر خواردنی کوێرانە.

بەئاگایی لەوە زیاترە تەنیا بەئاگا بیت لەوەی ئەیخۆیت -بەڵکوو ئەوەش ئەگەیەنێت بەتەواوی ئاگاداری ئەوە ئەبیت ئەو خواردنانەی ئەیانخۆیت، چییان تیایە و ڕاستگۆ ئەبیت لەگەڵ خۆت دەربارەی ئەو کاریگەرییانەی کە لەوانەیە هەیانبێت لەسەر تەندروستیت.

پێچەوانەی بەئاگایی، خواردنی کوێرانەیە ئەوەیە -بۆ نموونە؛ کاتێک ئەچیتە ڕێستورانتێک، وا ئەزانی ئەو گۆشتەی داوات کردووە؛ دوانزە ئۆنسە، کەچی سێ ئۆنسە، یان کاتێک بە خۆت ئەڵێی ئەو ماسییە برژاوە، هیچ جیاوازیی نییە لەگەڵ پارچەیەکی سوورەوەکراوی لە داوودەرمان هەڵکێشراو.

هەندێ جار ئێمە خۆمان هەڵئەخەڵەتێنین دەربارەی خۆراک، درۆ لەگەڵ خۆمان ئەکەین دەربارەی ئەو خواردنانەی هەڵیانئەبژێرین، لاشەمان ڕاستییەکە ئەزانێت. بەهەرحاڵ، خواردنی بەئاگا مانای ئەوەیە لەگەڵ خۆت ڕاستگۆ بیت دەربارەی بڕ و پێکهاتەکانی خواردن و هەڵبژاردنەکان، واتە خاوەنی بڕیاری خۆت بیت، ئەو بابەتانە لەسەر بنچینەی ڕاستییەکان دەستنیشان کرابن نەک بەهەڵەدابردن. کاتێک لە ڕێستورانتێک داوای ماسییەک ئەکەیت، بزانە چۆن

ئامـاده کراوه. شـاگردەکە تاقی بکەرەوە، بزانە کە سـوور کراوەتـەوە چیی پێوە کـراوە -لێـی بپرسـە ئەکرێت هەر خۆی بەتەنیـا ببرژێت، بێ ئـەوەی هیچی پێوە بکرێـت یان لـە ڕۆندا سـوور نەکرێتەوە.

کاتێـک ڕاسـتییەکان تێئەگەیت، ئـەو بابەتـە هەڵئەبژێریت کە ئەیخۆیت. لەسـەددا سـەد لەسـەری جێگیر بە! ئەگەر ماسـییەکی برژاوت ویسـت، چێژی لێ وەربگرە و نمـرە بـۆ خـۆت دابنـێ تـا چەنـد هەڵبژاردنەکـەت ژیرانەیە (دەستخۆشـی لە خـۆت بکە بەوەی دەسـتێک بخەیتە سـەر سـنگت، نـەک پارچەیەک کێکـی پەنیر بخۆیـت). ئەگـەر جۆرێکـی تر ماسـیت بۆ پێشـنیار کرا، پەشـیمان مەبـەرەوە - گلەیـی لـە کەسـی تـر مەکە و خـۆت ڕازی بکـە بە چەنـد بۆچوونێکـی ورد کە ئـەوە هەڵبـژاردەی خۆتـە و نایگۆڕیـت، یان ڤیروسـیای لێ بکە و بـڕوا بێنە کە ماسـی هـەر چۆنێـک ببرژێـت و هـەر چۆنێک سـوور بکرێتەوە و هـەر چییەکی پێـوە بکرێـت، ماسـی هـەر ماسـییە و ئەوەنـدە کار ناکاتە سـەر تەندروسـتی. ڕاسـتە، بـەڵام کاتێک بڕیـار ئەدەیـت داوای بکەیت، ئەبێت خۆت بـە خاوەنی ئەو هەڵبژاردەیـە بزانیت و کاتێـک ئەوەت کردووە، چـاوی خۆراکخۆریت بەتەواوەتی کـراوە بووە.

تـۆ ئازادیت -لە هەموو ژەمێکدا، لە هەموو سـناکێکدا هەڵبژاردن بەدەسـت خۆتە، بـە جۆرێک بخۆ کە هـاوکار بێت لە دابەزاندنی کێش و پتەوکردنی تەندروسـتی.

تاقیی بکەرەوە: خواردن بەئاگایی ئەزموون بکە.

دوای سـەردەمێک لـە ژیانـت بەبێئاگایـی خواردن، خواردنـی بەئاگا ئەزموونکردنـی ئەوێـت. ڕێگایەکـی ئاسـان هەیـە بۆ دەسـتپێکردن. پارچەیەکی چوارگۆشـەی بچـووک (نزیکەی نیوئۆنس) شـۆکولاتەی خەسـتی تـاڵ (نزیکـەی لـە سـەددا حەفتـای کاکاو بێـت)، بەئارامی دابنیشـە، کـەس نەبێت بێـزارت بـکات، زۆر بـەوردی بەئاگاییـەوە بیخۆ.

کاتێک کاغەزەکەی لێ ئەکەیتەوە، تێبینی هەموو وردەکارییەکانی ئەم ئەزموونە بکە -دەنگی بەرگەکەی و چرچبوونی، نەرمیی شۆکۆلاتەکە بە دەستەوە، هەستی هەستەوەرەکانی تامکردنت کە لیک ئەرێژن.

نیوەی شۆکۆلاتە چوارگۆشەکە بخەرە سەر زمانت و تێبینی بکە هەستی چۆنە. وازی لێ بێنە بێ ئەوەی بیجوویت، بتوێتەوە تامی بە کرێم دەوڵەمەندییەکەی و نەرمییەکەی بکە. ئەو تامەی تێبینیت کرد، پێناسەی بکە -شیرینییەکەی، تاڵییەکەی، ڤانێلا، تامی بەهاراتەکەی، قاوە، هەتا ترشەمەنییش، هەموویان بەجیا لەسەر زمانتن.

هێواش دەست بکە بە جووینی چوارگۆشەکە و ببینە ئایا دەمت ئاو ئەکات؟ ئایا هەست بە خۆشی ئەکەیت؟ هەموو هەستەکانت چی ئاماژەیەک ئەنێرن بۆ تۆ دەربارەی شۆکۆلاتەکە؟ قووتی دە. چرکەیەک دانیشە بیر لە ئەزموونەکە بکەرەوە، ئینجا لەتەکەی تری بخۆ. لەو کاتەدا زەین بدەرە هەریەکێک لە هەستەکانت و تێبینی بکە تامی پارچەی دووەم چەند لە پارچەی دووەم جیاوازە. دوای کەمێکی تر ئەبینیت تامی ئەو شەکرەت بەسەردا تێناپەڕێت کە کراوەتە شۆکۆلاتەی شیر و بەئاسانی بۆت جیا ئەکرێتەوە کە شۆکۆلاتە تاڵەکە دەوڵەمەندترە (سوودە تەندروستییەکانیشی زیاترە).

ئەم ڕاهێنانە بۆ هەموو خواردنەکانی تریش ڕاستە -تورتەی بە سێو شیرینکراو، ماست بەسەر توێژەوە، شێلمی کوڵاو، بادەمی سوورەوەکراو. ئامانجی تۆ لە ئەزموونکردن بۆ ئەوەیە بەتەواوەتی ئاگادار بیت خواردنەکە تامی چی ئەدات و کاردانەوەی لەشت

و هەستەوەرەکانی تامکردنت چییە. کە زیاتر بەئاگا ئەبیت، بە ڕێگایەکی تەواو تازە ئەزانیت ئەو خواردنانە کامانەن کە تۆ پێیان ڕازیت. خواردنی پارچەیەکی بچووکی شۆکۆلاتەیەک بەئاگاییەوە، زۆر بەلەزەتترە لە خواردنی کیسەیەک نوقڵ بەبێئاگایی تەواوی بکەیت.

بەئاگایی وەکوو ماسوولکە وایە تا زیاتر بەکاری بێنیت، زیاتر بەهێز ئەبێت. لە هەموو ژەم و سناکێکدا بەکاری بێنە، ئەبینیت سوودەکان چۆن بەدوایدا دێن. هەتا زیاتر بەئاگا بیت، ئەبینیت خواردنەکان بەلەزەتتر ئەبن. دیسانەوە بۆت دەرئەکەوێت ئەو خواردنە سروشتییانەی تۆ جارێک لە جاران وات هەست ئەکرد بێتامن، تامیان لێ ئەبارێت.

پێشبڕکێ نییە!

چەند جار چەند کاتژمێرێکت بەسەر بردووە لە ئامادەکردنی خواردنێکدا و بە چەند خولەکێک خواردووتە؟ یان ئەگەر خۆت ئامادەت نەکردبێ، چەند جار ژەمێکت بەپەلە تەواو کردووە کە کەسێکی تر بۆ ماوەیەکی زۆر خەریکی بووە؟ لەجیاتیی ئەوەی لەسەرخۆ بخۆیت و تامی خواردنی دەستی خۆت یان شێفەکەی خۆت بکەیت، دوای ئەو ماندووبوونە زۆرە یەکسەر وەکوو هار ئاودیوت کردووە.

خواردنەکەت تامی خۆشترە و باشتر تێر ئەخۆیت ئەگەر لەسەرخۆ بیخۆیت -ئەمەش بەشێکی ترە لە خواردنی بەئاگایی. کاتێک بەشێنەیی نان ئەخۆیت، کات ئەدەیت بە خۆت تامی ڕاستی خواردنەکە بکەیت و سوودی لێ ببینیت.

لەســەرخۆ خــواردن نەک هەر کاتی چێژوەرگرتن زیاد ئــەکات، بەڵکوو کار ئەکاتە ســەر بڕی ئەو خواردنەشی کە ئەیخۆیت.

سیســتمی هەرســکردنت و مێشــکت لــە ڕێــگای هۆرمۆنەکانی وەکــوو لیپتین و گریلیــن وتوویژ ئەکەن. هۆرمۆنەکان پێت ئەڵێن تۆ برســیتە و کاتێک تێر ئەخۆیت ئامــاژەت ئەدەنــێ، بەڵام هۆرمۆنات کاتێکیان پێویســتە تــا کارەکانیان ئەکەن.

ئەگــەر تۆ خێــرا و بێئاگایانــە بخۆیت، لەو کاتــەدا ئاماژەیەک ئەچێت بۆ مێشــکت ئێتر تۆ برســیت نییە، چونکــە بەپەلە ئەوەندەت خواردن ڕەوانــە کردووە لەوانەیە زۆرتــر بێت لەوەی کە پێویســتتە.

ئەگــەر لەســەرخۆ و بەئاگایانــە بخۆیــت، هۆرمۆنەکانــت کاتــی تەواویــان هەیــە کارەکانیــان بێ هەڵە ئەنجام بدەن. کاتێک بڕێکی تەواو خواردنت لەبەر دەســتدایە، ئەتوانــن ئــەو پەیامەیــان لە ڕێی تــۆوە پێ بگات کــەی تێرت خــواردووە و تۆش ئەتوانیــت دەســت هەڵبگریــت بــێ ئەوەی هــەر چی کالۆریــی زیــادە هەیە هیچت نەهێشتبێتەوە.

چارەسەرێک بۆ ڕاستکردنەوەی ڕێژەی فریودەر

خواردنــی بەئاگایــی لــەوە دەرئەچێــت تەنیــا وشــیارکردنەوە بێــت لــەوەی چی ئەخۆیــت و ئایا ســوودی هەیە بۆ تەندروســتیت. بۆ ئەوەی ســەرکەوتوو بیت لە دابەزاندنــی کێشــت، ئەبــێ ئاگاداری ئــەوەش بیت چەنــد ئەخۆیت.

بــا هەمــوو ئەو خواردنە پرســوودانە بخۆیت کە من پێشــنیارم کــردوون و دوور بکەویتەوە لە خواردنە بێســوودەکان، هێشــتا ناتوانیت چەند پاوەندێک لە کێشــت دابەزێنیــت و چەوریــی زیــادە بســووتێنیت هەتا حســابێک نەکەیت بــۆ گەڕانەوە بــۆ کالۆری. ئەوە هاوکێشــەیەکی ئاســانە: کاتێک کالۆریی زیاتــر ئەخۆیت لەوەی ئەتوانیت بیســووتێنی، کێشــت زیاد ئەکات. کاتێک کالۆریی کەمتر ئەخۆیت لەوەی ئەتوانیت بیســووتێنیت. کێشــت کەم ئەکات.

مەســەلەکە دەقاودەق ئــەوە نییە چەند کالۆری وەرئەگریت و چەند ئەســووتێنی،

هەنـدێ خـۆراک هەیـە لـە خۆراکی تـر زیاتر بەشـداری ئەکـەن لـە دابەزاندنی کێشـدا. بـۆ نموونـە: توێژینەوەکان پێشـنیار ئەکەن کاتێک تۆ بایی سـەد کالۆری ناوکـە توێـکڵ ڕەقەکان (نەت) ئەخۆیـت، دە بۆ پانزە کالۆری لە لەشـتدا ون ئەبن بێ ئەوەی هـەرس بن.

بەگشـتی: تاکە ڕێگا بۆ ئەوەی کێشـت دابەزێت، ئەوەیە کەمتر کالۆری وەربگریت لـەوەی لەسـەری ڕاهاتووی. بۆ ئەمـەش ئەبێت بەتەواوی ئاگات لـەوە بێت چەند ئەخۆیـت، ئەبێـت وات لـێ بێت خۆت ببەسـتیتەوە بـەوەی ببیت بە شـارەزایەکی دیاریکردنی قەوارەی ژەم.

تـۆ ناتوانیـت بە سـەیرکردن بە چـاو؛ بڕی خۆراکـەکان بخەملێنیـت، لەبەر یەک هـۆ، ئەویـش ئەوەیە ئێمـە ناتوانین ڕاسـت بین لـە خەملاندنی ئـەوەی چەندمان خـواردووە. پارچەیـەک گۆشـت کـە لەوانەیە بە چاو وا دیار بێت سـێ ئۆنسـە، بـەڵام لەوانەیـە چـوار، پێنج هەتا شـەش ئۆنس یان زیاتریـش دەربچێ. نیوکوپ ئایسـکرێم لەوانەیـە نزیـک بێتـەوە لـە نیولیتـر، بەپێچەوانەشـەوە، ئـەوەی وا دەرئەکەوێـت دوو کـوپ زەڵاتەی سـەوزە بێت، لە ڕاسـتیدا کوپێـک یان کوپ و نیوێک زیاتـر نەبێت.

بـەردەوام بـە و لۆمەی ئـەم ڕێژە فریودەرە بکە سـەبارەت ئەو ڕاسـتییەی بڕی پێکهاتـەی خواردنـەکان لە دوو دەیەی ڕابـردوودا دەوڵەمەندتر بوون کە من منداڵ بـووم، خواردنەکانـی وەکـوو: کولێرە، ناوسـاجی، پارچـە پیزا، سـۆدا، کولیچە، هەتـا قوچەکی ئایسـکرێمیش لە ئێسـتا بچووکتـر بوون -من تەمەنیشـم ئەوەندە نییـە مانای ئەوە نییـە نموونە ئەهێنمەوە بۆ ئەوەی ڕابردووت لەلا شـیرین بکەم. ئـەو کولێرەیەی ئێسـتا ئەیکڕیـت، لەوانەیەی لە ڕاسـتیدا پێکهاتەکەی هێزی چوار نانـی هەبێت. ئەو کیسـە سـەموونە پارچەپارچەکـراوەی لە مارکێتێـک ئەیکڕیت، سـەیر ئەکەیـت هەر چەنـد پارچەکان بچـووک و تەنکـن کە هەریەکێـک لە ئێمە ئەتوانیـن دوو سـێ پارچـەی بەڕووتی لـێ بخۆین کـە پارچەی ئۆنسـێک ئەبن، هەریەکێکیـان هێـزی نانێکیان هەیە.

ناوسـاجی خراپتـرە. مـن ناوسـاجیم دیـوە باوەشـێک پانە، ئـەم ناوسـاجییانە هەریەکێکیـان بەقـەد دوو لوولـە نوقـڵ کالـۆری و چەورییـان تیایـە.

حەزیـان لـی بکەیـت یـان نەکەیت، بـۆ ئـەوەی کێشـت دابەزێنیـت، ئەبێت بڕی ڕاسـتەقینەی خۆراکـەکان بزانیـت و بەئـا گابیـت ئەبێت چەندیان لـی بخۆیت، تۆ چەنـد ئەخۆیـت. بۆ ئـەوەی سـەرکەوتوو بیت، ئەبێـت جۆرێک سیسـتمی پێوان بـەکار بێنیت.

مـن کارم نییـە چ پێوەرێکـی پێـوان بەکار دێنـی، ئەتوانیت بە تـەرازوو یان کوپ یـان کەوچـک بیپێویت. ئەتوانیـت زانیاریت هەبێت قاپەکانی چێشـتخانەکەت چەند ئەگـرن. ئەتوانیـت بزانیت ئەو دانەوێڵەیەی لـە قوتووە شـینە گوڵدارەکەدایە هەتا ئـەو خەتـەی ژێـر گەڵاکـە بکەیتـە شـۆربایەک، ئەتوانیت بە مشـت یـان لەوێچ دیـاری بکەیـت -بـۆ نموونـە: ئۆنسـێک پەنیر پـڕ بە دەسـتی چەپتە، سـێو یان پرتەقاڵـی مامناوەنـد بەقەد مشـتەکوڵەیەکی خۆتە، یان بڕی چەرەسـی پێویسـت پـڕ بـە هەردوو دەسـتتە، یان ئەتوانیت ژمـارە بەکار بێنیت، بۆ نموونە: ئۆنسـێک لەو فاسـۆلیایەی کریومە، چـل دەنکە.

بێگومـان ئەتوانیـن سـەیری لەیبلـی کاڵاکەش بکەیـن، ئەویـش ئەتوانێت جۆرێک پێـوەرت بۆ دیـاری بکات.

هـەر چییـەک ئەکەیـت، تەنیا دڵنیـا بە ڕاسـتگۆیت لەگەڵ خۆت. ئەگەر مشـتت پڕ بکەیـت بە شەسـت دەنک فاسـۆلیا بە حسـابی چل دەنـک، ئەوا لە سـەددا پەنجا کالۆری لەسـەر خـۆت زیاد ئەکەیت، بـەوەش تەنیا خـۆت ئەخەڵەتێنیت.

سناکخۆری بەئاگا

ڕێـگادان بـەوەی لەنێوان ژەمەکاندا ئەوەندە برسـیت بێ بێتاقەت بیت، نیشـانەی کارەسـاتە لـە خۆراکخۆریدا، لەبەر ئەوەیە سـتاتپلان ڕۆژی سـناکێکی داناوە کە ئەتوانیـت هـەر کاتێک ویسـتت؛ بیخۆیت لەنێوان هەر کام لـە دوو ژەمەکاندا بێت، نێـوان بەیانی و نیـوەڕۆ، نیوەڕۆ و ئێـوارە و دوای نانخواردنی ئێوارەش.

خواردنـی سـناکێکی بچووکی تەندروسـتی فرە پێکهاتە لەنێـوان ژەمەکاندا وزەت زیـاد ئـەکات، یارمەتیت ئەدات بەردەوام بیت لەسـەر ژەمپلانەکانت و تەواوکەری

پێویستییە خۆراکییەکانی ڕۆژانەت بێت، وەک: ڕیشاڵ، پرۆتین، ڤیتامین و پێویستییە خۆراکییە گرنگەکانی تر.

خواردنی بەئاگای سناک یارمەتیی ئەوەشت ئەدات ئاستی شەکری خوێنت جێگیر بێت و دوورت ئەخاتەوە لەوەی کاتێک برسیت ئەبێت، زۆر و زیاد لە پێویست بخۆیت.

کلیلی سناکی ژیرانە ئەوەیە هەڵبژاردەکانت بەئاگایانە بێت. سناک مانای ئەوە نییە ئیشی هەویر و ئایسکرێم و کێک و کیسەیەک چپس بخۆیت، مانای ئەوەیە بڕێکی شیاو خواردنێکی تەندروست بەچێژەوە بخۆیت.

سناکی کاریگەر عادەتەن ئەوەیە پێک بێت لە خواردنی کاربۆهیدراتی ئاڵۆز و پرۆتینی خاڵی. ئەم تێکەڵەیە وزەیەکی دەستبەجێت ئەداتێ و هەندێک سووتەمەنییشت بۆ ئەکاتە تانکییەکەتەوە بۆ دواتر. پرۆتین و کاربۆهیدراتی ئاڵۆز بەیەکەوە یارمەتیت ئەدەن تێر بیت و ئازارەکانی برسێتی ڕاو بنێیت.

هەموویت لەیاد بێت.

کە بەردەوام ئەبیت لەسەر باقیی ڕەچەتە خۆراکییەکانم، لەبیرت نەچێت چەند بۆت ئەکرێت مێشکت کراوە بێت، ئاگاداری ئەوە بە، نەک هەر چی و چۆن ئەخۆیت، بەڵکوو ئاگاداری ئەو خۆراکانەی پێشووش بە کە لەوانەیە وازت لێ هێنابن و پێویستیان بە پیاچوونەوە هەبێت.

چاوکردنەوە زۆر بەوشیارییەوە دەربارەی کاریگەریی خۆراک لەسەر تەندروستی و ژیانت، وات لێ ئەکات ئاسانتر بێت بۆ تۆ هەڵبژاردنەکانت دیاری بکەیت لە ئێستا و ڕۆژانی داهاتووشدا.

ڕەچەتەی خۆراکی ژمارە دوو:
پڕۆتین بەکار بێنە ئیشت بۆ بکات.

تا ئێرە لەوانەیە تێبینیت کردبێت پڕۆتین بەشێکی گرنگە لە سیستمی خۆراکخۆریی دکتۆر، هەموو سناکەکان و ژەمپلانەکانی ستاتپلان و بووژانپلان و تەمەنپلان پڕۆتینیان تیایە. لە ڕاستیدا هۆکارێکی گرنگ هەیە بۆ ئەمە: پڕۆتین ئەوەندە کەرەستەیەکی گاریگەرە لەسەر دابەزینی کێش، لەوانەیە بڕوا نەکەیت -ئەگەر بزانیت چۆن بەکاری بێنیت.

کاتێ کار دێتە سەر دابەزینی کێش، پڕۆتین توانای هەیە، خۆراکخۆریی دکتۆریش وا دیزاین کراوە ئەو توانایە بخاتە ژێر بار.

من مەبەستم چییە کاتێک باسی ئەوە ئەکەم پڕۆتین کار بۆ تۆ بکات؟ من ئاماژە بەو ڕاستییە ئەکەم پڕۆتین بەسوودترین کەرەستەیە بۆ هەوڵەکانی دابەزاندنی کێشت ئەگەر لە ڕێگای سیستمێکی هاوسەنگ لە خۆراکخۆریی خۆتدا بەکاری بێنیت. تۆ نابێت بیکەیت بە ئاهەنگی خواردنی گۆشت و هێلکە و خواردنە پڕ پڕۆتینەکانی تر هەر کاتێک هەستت کرد حەزت لێیەتی –ئەوە هۆکارێک نییە بۆ تەندروستییەکی باشتر.

هەمووی ئەگەڕێتەوە بۆ هاوسەنگی. تۆ ئەتوانیت باشترین کۆنترۆڵی کێشت بکەیت بە خۆگرێدان بە پڕۆتینەوە، دڵنیا بیت لەوەی بڕێکی هاوسەنگی پڕۆتین ئەخۆیت لەگەڵ خواردنی باشترین خۆراکە پڕۆتینییەکان و تۆ بە کاریگەرترین ڕێگای بەردەست؛ کاتی دروستیان بۆ دائەنێیت.

ئەمە نموونەیەکە من مەبەستم چییە: بێگومان من پێشتر باسی گرنگیی نانخواردنی باشی بەیانیانم کرد، بەڵام مەسەلەکە شتی لەوە زیاتری تیایە. تەنیا ئەوە نییە تۆ نانی بەیانیت خواردووە، بڕی پڕۆتینی ئەو یەکەم ژەمەت لە ڕۆژدا؛ جیاوازییەکی گەورە دروست ئەکات.

ساڵی 2013، لێکۆڵینەوەیەک لە "گۆڤاری ئەمەریکی بۆ خۆراکخۆریی کلینیکی" بڵاو کرایەوە. لێکۆڵەرەکان سەیری کاریگەریی نانخواردنی پڕۆتین بەرزی

بەیانیـان کـرد لەسـەر برسـێتی و سـناکخۆری. هەندێک لـە بەشـدارەکان نانی بەیانـی بـە پرۆتیـن دەوڵەمەندیان خوارد (سـی و پێنج گرام پرۆتین، سـێ سـەد و پەنجـا کالـۆری)، هەندێکی تر پرۆتین مامناوەندیان خوارد (سـیانزە گرام، سـێ سـەد و پەنجـا کالـۆری)، هەندێکی تریـان بێ پرۆتیـن (یان هیـچ خۆراکێکی تر، چونکـە نانی بەیانییـان نەئەخوارد)، پـڕ پرۆتین و پرۆتیـن مامناوەندەکان هەمان بـڕی چەوری و ڕیشـاڵ و شـەکر و کالۆرییـان وەرگرتبوو.

نانـی بەیانیـی دەوڵەمەنـد بـە پرۆتینەکـە؛ باشـترین بـوو، بـە بـەراورد بە دوو گرووپەکـەی تـر، ئەمان ڕایانگەیاند بـە درێژیی ڕۆژەکە تێرتر و درەنگ برسـێتر بـوون، کەمتریش ئـارەزووی هیچ خۆراکێکی تریان کـردووە. هەروەها کەمتریش پەنایـان بردووەتـە بـەر سـناکی ئێوارانـی زۆر شـیرین و خۆراکـی چەوریـی بـەرز -ئەمـە بەڵگـەی ئەوەیە نانـی بەیانیی دەوڵەمەنـد بە پرۆتین لـە ڕۆژەکەدا بەرهەمی باشـی دا بەدەسـتەوە. لێکۆڵینەوەی تر بۆیان دەرکەوت خەڵک کێشـیان زیاتـر دائەبـەزێ و بـەردەوام ئەبن لەسـەری و کاریگەرتر ئەبێـت ئەگەر هەموو ژەمێکیـان پرۆتینی تیا بێت و ئەو سـناکە بخۆن کـە خۆراکخۆریی دکتۆر دیاریی کردووە.

ئامۆژگارییەکی نابەجێ

چەندیـن سـاڵە ئێمە پێمان ئەوتـرێ خۆتان لە هێلکـە دوور بخەنەوە، بـۆ ئەوەی لـە کۆلیسـترۆڵەکەی بـەدوور بین، بـەڵام ڕاکە گـۆڕا بۆ ئـەوەی بە جۆرێکی ترە. ئەو خەڵکانەی نەخۆشـیی دڵ و شـەکرەیان نییـە و کۆلیسـترۆڵیان بـەرز نییـە، ئەگـەر ڕۆژی هێلکەیـەک بخۆن، دەرکەوتـووە کاریگەریـی نەرێنی نییە لەسـەر تەندروسـتیی دڵیان.

ڕاسـتە زەردێنـەی هێلکـە بڕێکـی زۆر کۆلیسـترۆڵی، تیایـە بـەڵام سـەرچاوەیەکی باشـە بۆ پرۆتین و چەند جۆرێـک ڤیتامین "بی"یەکان

و کۆلیــن و ڤیتامیــن دی و ڤیتامیــن ئــی، ئەکەوێتــە ســەر ئــەوەی مریشــکەکەی هێلکەکــەی کردووە؛ چیی دەرخــوارد دراوە، هێلکە جگە لــەوەش ئەکرێــت ســەرچاوەیەکی باش بێت بۆ ترشــەلۆکی چەوریی ئۆمیــگا ســێ و لۆتین کــە یارمەتیی تەندروســتیی چــاو ئەدەن.

مــن هێلکــەم خۆش ئەوێــت نەک لەبــەر ئــەوەی ڕەگــەزی خۆراکی باشــی تیایــە، بۆ کەســانی وەکــوو من کە حــەزم لە خۆراکــی گیایی سروشــتی نییە، هێلکە بارهەلگرێکی باشی گواســتنەوەی سەوزەکانە، مــن ئەوەنــدە گەمــژە نیم ســوودی ســەوزە کاڵــەکان نەزانــم، بەڵام کاتێــک ئەیانخــۆم کە لە هێلکــە و ڕۆنێکی تێکەڵاو لــە هێلکەی تەواو و سپێنەی هێلکەدا شــاردرابنەوە.

هێلکەی مریشــکێک هەڵبژێرە کە دانی ئالفــی گیایی بێ ئەنتی بایۆتیکی درابێتــێ. خۆت ڕابێنە لەســەر ڕۆژی تەنیا زەردێنەیــەک یان هەفتەی ســێ زەردێنــە، ئەگــەر نەخۆشــیی دڵ و شــەکرەت هەیــە. نازانیــت بەتــەواوی هــۆی چییە، بــەڵام لێکۆڵینەوەکان لەســەر ئەو کەســانەی شــەکرەیان هەیــە؛ دەریانخســتووە ئەوانــەی هێلکــە کەمتــر ئەخۆن، کەمتــر تووشــی نەخۆشــیی دڵ ئەبــن. پێویســتمان بــە لێکۆڵینەوەی زیاتــرە، بــۆ ئــەوەی پەیوەندییەکەمــان بــۆ ڕوون بێتــەوە –یان هەر ئەوەیــە–، لــە کاتی ئێســتادا ئێمە لەســەر ئــەو ڕاســپاردەیە ئەڕۆین، چونکــە لــەوە باشــترمان لەبەر دەســتدا نییە.

ئەو توانایەی لەپشت پرۆتینەوەیە.

ئاشــکراکردنی تەواو: ئێمە بەتەواوی نازانین بۆچــی پرۆتین یارمەتیی دابەزاندنی کێــش ئــەدات، یەکێک لە هــۆکارەکان ئەوەیــە کاریگەریی هەیە لەســەر کارکردنی

گریلین کە ناسراوە بە هۆرمۆنی برسێتی و لیپتن کە ناسراوە بە هۆرمۆنی تێربوون –لەبەر ئەوەیە خەڵک حەزی لە خواردنی پرۆتینە لە هەموو ژەمێکدا، چونکە زیاتر هەست بە تێری و کەمتر بە برسێتی ئەکەن دوای چەند کاتژمێرێک لە نانخواردن، بە پێچەوانەی ئەو کەسانەوە کە ڕەزیلی ئەکەن لە خواردنی پرۆتینندا. لە ڕاستیدا پرۆتین تێرکەرترە لە چەوری و کاربۆهیدرات.

لێکدانەوەیەکی تر بۆ هاوکاریکردنی پرۆتین لە دابەزاندنی کێشدا، ئەوەیە توانای جێگیرکردنی ڕێژەی شەکری هەیە لە خوێندا. کاتێک تۆ ژەمێکی کەم پرۆتینی زۆر کاربۆهیدرات ئەخۆیت، یەکسەر دوای خواردنەکە شەکرەکەت بەرزتر ئەبێتەوە.

ئەوەی بەرز ئەبێتەوە، ئەبێت نزمیش بێتەوە. بۆ شەکری خوێنیش زۆر نابات، چەند بەخێرایی بەرز بووەتەوە، ئەوەندەش بەخێرایی دابەزێتەوە. کاتێک ڕێژەی شەکر دائەبەزێت، زەنگی ئاگارکردنەوەی سیستمی کوێرەڕژێنەکانیشت دائەبەزێت. هۆرمۆنەکان بە مێشکت ئەڵێن خواردنی زیاتر پێویستە بۆ پاراستنی ئاستی شەکر، پێش ئەوەی بە خۆت بزانیت بە ماوەیەکی کەم دوای ئەوەی نانت خوارد لە چێشتخانەکە؛ ئەگەڕێیت بەدوای سناکێکدا.

شتێکی جیاواز ڕوو ئەدات کاتێک ژەمێکی تێرپرۆتین ئەخۆیت. لەجیاتیی

قەڵەمباز، ڕێژەی شەکری خوێنت وردە وردە بەرز ئەبێتەوە، ڕێگا ئەدات بە سیستمی کوێرەگلاندەکانت بە ڕێکردنێکی سروشتی ئەرکەکەی ئەنجام بدات لە دابینکردنی وزە بۆ هەموو تاکە شانەیەکی لەشت. بەبێ بەرزبوونەوەی دراماتیکی، نزمبوونەوەی دراماتیکی بوونی نییە. مانای ئەوەیە وشیارکردنەوەی بەپەلەی هۆرمۆن نییە پێت بڵێ خێرا شتێک بخۆ، مانای ئەوەیە ئارەزوویەکی بەپەلەت نییە دۆنەتێکی جەلی یان کێکێکی شۆکۆلاتە بخۆیت.

بێ ئەو بەرزبوونەوەی شەکر و ئارەزووکردنە بەردەوامە، تۆ ئەتوانیت لە ژەمەکانی دواتردا چارەی بکەیت، بێ ئەوەی تانکییەکەت پڕ بکەیت لە وردەخواردنی زیادە.

بەڵێنەکانی تری پرۆتین

خواردنی ژەمی دەوڵەمەند بە پرۆتین؛ سوودی تریشی هەیە، وەک ئەمانە:

+ پرۆتین دژی ورگ

پرۆتین یارمەتیی سووتانی چەوری ورگ ئەدات. لە لێکۆڵینەوەکاندا هاتووە ئەو کەسانەی خواردنی پڕ پرۆتین ئەخۆن، زیاتر چەوریی ورگ ئەتوێننەوە بە بەراورد بەوانەی خوارنی کەم پرۆتین ئەخۆن با هەمان کالۆرییشیان تیا بێت.

+ ماسوولکە دروستکەر

پرۆتین یارمەتیی پارێزگاری ماسوولکە ئەدات. کاتێک کێشت دائەبەزێت، کالۆریی کەمتر وەرئەگریت لەوەی پێویستتە کە لەشت ناچار ئەکات چەوریی بسووتێنێت بۆ دابینکردنی سووتەمەنی. کاتێک ژەمێکی کاربۆهیدرات بەرز ئەخۆیت، لاشەت زیاتر بەرەو ئەوە ئەچێت لەجیاتیی چەوری، ماسوولکە بەکار بێنێت بۆ کۆکردنەوەی سووتەمەنی. بەڵام خواردنی دەوڵەمەند بە

پڕۆتین، ماسـوولکەکانت ئەپارێزێ و لەشـت هان ئەدات چـەوری بەکار بێنێت بۆ سـووتان وەک لـەو ماسـوولکانەی بەنارەحەت دروسـتت کردوون.

+ چاکبوونەوەی خێرا

پڕۆتیـن خۆراکێکە کە هەموو بەشـێکی لەشـت پێویسـتیەتی. پڕۆتین بەشـداریی پێگەیشـتن، گەشـەکردن، کارکردنـی تەندروسـتی هەمـوو خانەیەکی جەسـتەت ئەدات لە پێسـت و ماسـوولکە و ئەندام و ڕژێنەکان، هەروەها یارمەتیی سیستمی بەرگریـی لەشـت ئەدات گاریگەرتـر کار بکات.

+ شریتی چاودێری

دڵیشـت سـوود لە پڕۆتیـن وەرئەگرێت، خواردنـی ژەمی تێر لە پڕۆتینی سـادە. لێـرەدا مەبەسـتم خواردنی پارچەیەک گۆشـتی چـەور نییە یان ژەمێک گۆشـتی لەقوتوونراو نییە، بەڵکوو سـەرچاوەیەکی پڕۆتینی سـادەی تەندروسـت، سوودی هەیە بـۆ ڕاگرتنی ئاسـتی پڕۆتینی خوێنت.

خواردن لە دەریا وەربگرە.

یەکێک لە خواردنە نایابەکانی سـەرچاوەی پڕۆتین، خۆراکی دەریاییە -بەتایبەتی ماسـی و گوێچکەماسـی کە ترشـی چەوریی "ئۆمیگا سـێ"یان تیایـە کە جۆرێکە لە چەورییە فرە تێرەکان و ئاسـتێکی فراوانی هەیە لە سـوودە تەندروسـتییەکان. ئۆمیگا سـێکان وا ناسـراون مەترسـییەکانی تووشـبوون بە نەخۆشـییەکانی دڵ کەم ئەکەنەوە، تەندروسـتیی مێشـک بەهێز ئەکەن و یارمەتیی تەندروسـتیی چاو ئـەدەن، لێکۆڵینەوەکانیـش بەردەوامن بۆ دۆزینەوەی سـوودی زیاتر.

زوربـەی زۆری ماسـییەکان ئۆمیگا سـێیان تیایە و بەشـێکیان ڕێژەکەیان بەرزە وەک ماسـیی ڕووبـار، سـەلمون (حەوز و سروشـتی)، ماسـیی دەریایـی، تونە

(پەرەکـە شـین بـە پلـەی یـەک و دوای ئەویـش لەقوتوونـراوی ورد و سـپی)، سـەردین، ماسـیی شمشـێرلووت و سـەلمونی بەڵەک و (گوێچکەماسی و مەحار و گرووپـی بـێ بربڕەکان) بۆ دەسـتکەوتنی ئەو ئۆمیگا سـێیەی پێویسـتتە، من پێشـنیار ئەکـەم هەمـوو هەفتەیـەک بـە لایەنـی کەمەوە هەشـت ئۆنس ماسـیی دەوڵەمەنـد بـە ئۆمیگا سـێ بخۆیت.

تەنیا خراپیی خواردنی دەریایی ئەوەیە کە هەموو ماسییەکان و گوێچکەماسییەکان بڕێـک مـاددەی ژەهریـان تیایە بە شـێوەی جیوە. بۆ کەسـانێک سـکیان نەبێت، خواردنـی بڕێکـی مامناوەند لـە هەموو جـۆرە خواردنە دەریاییـەکان هۆکارە بۆ کەمێـک مەترسـیی تەندروسـتی، جگە لـەوەش زۆریـی ڕێژەی جیوە، بەئاسـانی ئـازاری سیسـتمی مێشـک ئەدات لە منداڵـی ورد و کۆرپەلە لە سـکی دایکیدا.

بۆ سـنووردارکردنی مەترسـیی جیـوە، ئیـدارەی دەرمان و خۆراکـی ئەمەریکی ئامۆژگاریـی ئـەو کەسـانە ئـەکات کە سـکیان هەیە، یـان گومان ئەکەن سـکیان هەبێـت، دایکانی شـیردەر و منداڵـی ورد کە:

+ لـە خواردنـی ئەو جۆرە ماسـییانە دوور بکەونەوە کـە ڕێژەیەکی بـەرز جیوەیان تیایـە، وەک ئەوانەی پێشـتر دیاریمان کرد.

+ خواردنـی ماسـییەکانی کەم جیوە کـەم بکەنەوە بـۆ دوانزە ئۆنس لـە هەفتەیەکـدا. هەندێک لەو کەم جیوە ناسـراوانە بریتیـن لە ڕۆبیان و تونـەی وردی لەقوتوونراو، سـەلمون و لووتەوبزە.

+ کەمکردنـەوەی خواردنی تونەی سـپی کە جیـوەی لە تونەی ورد بەرزترە، بۆ شـەش ئۆنس لـە هەفتەیەکدا.

+ پـرس بـە شـارەزایانی ناوخۆیی بکـە دەربارەی ئەو ماسـییانەی لەلایـەن خێـزان و برادەرانـەوە لـە گۆمـەکان و ڕووبارەکانـدا ڕاو ئەکرێـن دەربارەی بوونی جیوە (چونکە هەندێک لە ماسـییەکانی ئاوە سـازگارەکانیش جیوەیـان تیایە)، ئەگـەر ڕێگری نەبوو، هەتا شـەش ئۆنـس لە هەفتەیەکدا بخۆ لەو ماسـییانەی لە ئاوە سـازگارەکاندا ڕاو ئەکرێـن، بەڵام لـەو هەفتەیەدا هیـچ جۆرە ماسـیەکی تر مەخۆ.

ئەبێت چەندە پرۆتین بخۆین؟

لـە سیسـتمی خۆراکخۆریی دکتۆردا هەتا یەک لەسـەر سـێی کالۆریـی ڕۆژانەی تـۆ لە پرۆتینی گۆشـت، پەلـەوەر، خواردنـی دەریایی، فاسـۆلیا، بەزالیـا، هێلکە، شـیرەمەنی، نەتەکان و ناوکە و برێشـکەوە دێت. بڕی هاوسـەنگ لەمانە، هەموو ئەو سـوودانەی پرۆتینت پێ ئەبەخشێ لەجیاتیی هەموو خواردنە دەوڵەمەندەکانی تۆ پێویسـتتە، بە چەوریی تەندروسـت و کاربۆهیدراتـی موعەقەدەوە.

هەندێ سیسـتمی خۆراکخۆری داوای پرۆتینی زیاتر لەوە ئەکات، بەڵام ئەوەندەی پەیوەندیی بە بۆچوونی منەوە هەبێت، بەڕاسـتی نازانم! ئاسـتی پرۆتینی بەسوود بـۆ دابەزینـی کێش، لەنێوان سـی بۆ سـی و پێنج لە سـەددایە. بەئاسـانی دیارە خۆراکخۆریـی پرۆتینی سـوپەربەرز سـوودی نییە، بەتایبەتی لەبـەر ئەوەی زۆر کەمـن لـە میوە و سـەوزە و دانەوێڵـە ڕووتـەکان و هەموو ئـەو خۆراکانەی تر کـە پێیـان ئەژییت و ئەتوانن یارمەتیمان بدەن بە تەندروسـت باشـی بمێنینەوە.

زیـادەڕەوی لـە پرۆتینـدا ئەبێتـە هـۆی بارگرانی لەسـەر گورچیلە، هـەر چەندە ئەوە تەنیا کێشـەی ئەو کەسـانەیە کە نەخۆشـیی گورچیلەیان هەیـە، یان هەندێ کێشـەی تەندروسـتیی تر کـە پەیوەندییان بـە میتابۆلیزمی پرۆتینـەوە هەیە.

پرۆتین له خۆراكدا

سەرچاوەی پرۆتین	پرۆتین بە گرام
یەک کوپ شیر	8
یەک کوپ شیری سۆیا	6-8
یەک هێلکەی گەورە	6
سپێنەی یەک هێلکەی گەورە	4
نیوکوپ پەنیری لادێ -کەم چەوری	12-15
سێ ئۆنس تونەی قوتوو -وشک	22
یەک ئۆنس بەزالیا	7
یەک ئۆنس بادەم	6
دوو کەوچکی چێشت کەرەی بەزالیا	7
یەک ئۆنس پەنیری شیدار	7
سێ ئۆنس گۆشت	21
هەشت ئۆنس ماستی سروشتیی کەم چەوری	14
نیوکوپ فاسۆلیای کوڵاو (ڕەش و سپی... تاد)	7-8
نیوکوپ نیسکی کوڵاو	9
نیوکوپ نۆک	6
چارەکەکوپێک حومس	5
یەک کوپ شیری بادەم بێ شەکر	1
یەک ئۆنس لۆبیای کوڵاو بە پەلکەوە بەبەستوویی	3
سێ ئۆنس مریشکی برژاو یان سنگی قەل	24-27
سێ ئۆنس گۆشتی لاپەڕ	25
سێ ئۆنس سەلمونی کوڵاو	18-21
سێ ئۆنس هەویری سۆیای هەڵفلیقاو	6-13

پرسیار: ئەتوانم شیری بادەم یان شیری گوێزی هیندی لەجیاتیی شیری مانگا بەکار بێنم؟

وەڵام: شـیری بادەم و شیری گوێزی هیندی وەکوو شتێکی باو بوون بـە جێگـرەوەی شـیری سروشـتی، تامی خۆشـترە بیکەیت بەسـەر دانەوێڵـەدا یـان لەگەڵ قاوە تێکەڵـی بکەیت یان بیکەیتە شـەربەتەوە. من هەمیشـە تێکەڵـی شـەربەتیان ئەکـەم وەک خواردنەوەیەکی کەم کالۆریی خۆشـتام. ئەڵێن پرۆتینـی کەمە، لەبەر ئەوەشـە نەخراونەتە لیسـتی نانـی بەیانی یان سـناکی پرۆتینەوە.

ئەگـەر شـیری بادەم یان شـیری گوێزی هیندیت خـواردەوە، دڵنیا بە لەوەی هیچی تێکەڵ نەکراوە و شـیرین نەکراوە، چونکە بەسروشـتی کالۆرییـان کەمتـرە (سـی کالۆری بۆ کوپێک شـیری بـادەم و چل و پێنـج کالۆری بـۆ کوپێک شـیری گوێزی هینـدی)، کەواتە ئـاگاداری شـیری برنجیش بە، چونکـە کاربۆهیدراتی زۆرە.

ئەی چی لە بارەی گۆشتی سوورەوە؟

لەگـەڵ ئـەوەدا شـتێکی باشـە خواردنەکـەت تـۆزی گۆشـتی وڵاخ یان گۆشـتی حەیوانی تیا بێت، بەڵام باشـترە پشـت بە گۆشـتی پەلەوەر، ماسـی، شـیرەمەنی، نەت و پاقلەمەنییەکان ببەسـتیت، بۆ ئەوەی بەشـی شـێرت لە پرۆتینی پێویسـت بۆ لەشـت دەسـت بکەوێت.

ژمارەیـەک لێکۆڵینەوە بۆیـان دەرکەوتووە ئەوانەی کە بەزۆری گۆشـت ئەخۆن، تەندروسـتییان بەقـەد ئەوانـە بـاش نییـە کە گۆشـت کـەم ئەخۆن. بـۆ نموونە: لـە هارڤـارد لـە لێکۆڵینەوەیەکدا کە سـاڵی 2012 بڵاو کراوەتەوە، مامۆسـتاکان

بۆیـان دەرکـەوت زۆر خواردنـی گۆشـت؛ پەیوەندیـی ڕاسـتەوخۆی هەیـە بـە مەترسـیی مردنەوە، بە هۆی نەخۆشـییەکانی دڵ و شـێرپەنجە و هەندێکی تریش.
لێکۆڵینەوەکە دیسـان خسـتوویەتیە ڕوو کە خواردنی گۆشـتی پەلەوەر، ماسـی، شـیرەمەنی، نەت و پاقلەمەنییەکان لەگەڵ گۆشتی سـووردا، مەترسییەکانی مردن بە هـۆی نەخۆشـییە چاوەڕوانکراوەکانـەوە کەمتر ئەکات.

لێکۆڵینەوەکـە لەگـەڵ ١٢٠٠٠٠ کـەس لـە ژن و پیـاو بـۆ ماوەی 28 سـاڵ، بۆی دەرکەوتـووە ڕۆژانە خواردنی گۆشـتی سـووری پێشـتر ئامادەنەکـراو (نزیکەی قەوارەی دەسـتەیەک کاغەزی یاری)، بووەتە هـۆی زیادکردنی 13%ی ئەگەری مەترسـیی مردن لە مـاوەی لێکۆڵینەوەکـەدا، هەروەها ڕۆژانە خواردنی گۆشـتی سـووری ئامادەکـراو، بـۆ نموونـە؛ هـۆت دۆگ و سـوورەوەکراوەکان، ئەگەری مەترسـیی مردنی 20% زیاتـر کردووە.

لێکۆڵینەوەیەکـی تر بۆی دەرکەوتووە خواردنی گۆشـتی سـوور، پەیوەندیی هەیە بە تووشـبوون بە نەخۆشیی شـەکرەوە لە جۆری دوو.

چی لەپشـت ئـەم هەموو مەترسـییانەوەیە؟ بەگوێـرەی توێژینەوەکان، گۆشـتی سـوور بەتایبەتـی ئامادەکراوەکـەی، پێکهاتەگەلێکـی تیایـە کـە پەیوەندیـی ڕاسـتەوخۆیان هەیە بە تووشـبوون بـە نەخۆشـییە درێژخایەنەکانـەوە، وەکوو نەخۆشـیی دڵ و دەمـارەکان و شـێرپەنجە. ئەمانـە ئاسـنیان تیایـە (بەتایبەتـی جۆرێـک کـە پێـی ئەڵێـن ئاسـنی هیـم چەوریی تێـر، سـۆدیۆم، نیتـرات لەگەڵ هەنـدێ جیناتی دروسـتکەری شـێرپەنجە کە لە کاتی کوڵاندا دروسـت و چالاک ئەبن).

بـەڵام پەلـە مەکـە –زۆر لەمە زیاتـری بەدەمەوەیـە. ئەو مەسـەلەیەی کە گوایە گۆشـتی سـوور بۆ ئێمە بەسـوودە، بـەم دواییانە مشـتومڕی زۆری لەسـەرە. بەڵـێ، ئـەو لێکۆڵینەوانەی ڕابردوو وەکـوو ئەوەی هارڤارد کە باسـم کرد، ئەڵێن پەیوەندییەکـی زۆر ڕاسـتەوخۆ هەیە لەنێوان گۆشـتی سـوور و تووشـبوون بە کۆمەڵێـک نەخۆشـی، بـەڵام کە بیـر لەو هەموو گۆشـتە سـوورە ئەکەیتـەوە لە مـاوەی ئـەو لێکۆڵینەوانەدا خوراوە، تووشـی سەرسـوڕمان ئەبیـت. گەورەترین کێشـەی گۆشـتی سـوور هەر ناگەڕێتـەوە بۆ ئەوەی چەندمان گۆشـتی سـوور

خـواردووە، بـەڵام لـە جۆری ئەو لـەوەڕ و ئاڵفەدایـە کە دراوە بـەو ئاژەڵانە.
وەکـوو باو و پێشـبینیی ئـەو وڵاخ و ئاژەڵانە گیا ئەخۆن، لـە ماوەی چەند دەیەی ڕابـردوودا ئاڵفی ئاژەڵ لە گەنمەشـامی دروسـت ئەکرا. لە ڕاسـتیدا زۆر کێڵگەی بەخێوکردنـی ئاژەڵ پاشـماوەی ئـەو خواردنانەی بـۆ مرۆڤ دروسـت ئەکرێن؛ ئـەدەن بـە ئاژەڵەکانیان، ئەمانە لەوانەیە پاشـماوەی ئیشـی هەویر و پاشـماوەی بەرهەمی لە پەتاتە دروسـتکراو و نیشاسـتەی چارەسـەرنەکراو و پاسـتا و هەتا شیرینییشـیان تیـا بێت، ئەم خوردنانـە بەخێرایی ئاژەڵەکان قەڵـەو ئەکەن، چونکە هەندێک لەم پاشـماوانە ڕێژەیەکی بەرز شـەکریان تیایە و لەگـەڵ ڕێژەیەکی نزم لـە پێکهاتـە پێویسـتەکانی تری خـواردن. من لـەو بڕوایەدام ئـەو ئاژەڵانەی بەم پاشـماوە خۆراکییانـە قەڵـەو ئەکرێن، گۆشـتەکەیان ئەبێتە هۆی ئەو نەخۆشـییە خۆراکییـە درێژخایەنانەی کـە ئەمڕۆ ئەمەریکا بەدەسـتیەوە ئەناڵێنێت.
ئـەو ئاژەڵانـەی ئەم ئاڵفانـە ئەخۆن، بۆ من ڕێـی تێئەچێت ئەو خەڵکەی گۆشـتی ئـەم ئاژەڵانە ئەخۆن، ڕێژەی تووشـبوونیان بە نەخۆشـی بەرزتـر بێت. من ناڵێم هـەر خواردنـی ئامادەکـراو، خواردنی فرنکراو، پاسـتای سـپی و شـیرینی بخۆ –چونکـە عەقـڵ نایبڕێت ئـەو ئاژەڵانەی گۆشـتەکانیان ئەخۆیـن، ئەوانیش ئەمانە نەخۆن.
ئاژەڵـی ماڵـی، ئـەوەی کە گۆشـتی ئەخـورێ و ئاڵفی سروشـتی ئەخـوات وەک گژوگیـا و وێنجـە زیاتر لە دانەوێڵـەی هاڕاو، ئەو ئاژەڵە کێوییانەی لە سروشـتدا ئەلەوەڕێن، وەک ئاسـک و کەروێشـک و کەڵەکێوی، دیارە زۆر باشـترە بۆ ئێمە لەو گۆشـتەی بە دەسـتکرد بـە ئاژەڵەکەیان گرتووە، چونکە لـەوەڕی ئەمانە هیچ شتێکی دەسـتکردی تیا نییە.
منیـش ڕام لەگـەڵ ئەو زانایانەیە کە ئەڵێن گۆشـتی ئاژەڵی کێوی و گۆشـتی ئەو ئاژەڵانـەی کێڵگەکانـی بەخێوکردن کە تەنیا گیایان ئەدەنێ، زۆر تەندروسـتترە بۆ ئێمـە لـە گۆشـتی ئەو ئاژەڵانـەی بە ئاڵفـی پیشەسـازی بەخێو ئەکرێن. شـتێکی دیـارە ئاژەڵێک ناچـار ئەکرێت بەردەوام خواردنێکی ناتەندروسـتی ناسروشـتی بخـوات، سـوودی زۆر کەمتـرە لـەو ئاژەڵەی لە سروشـتدا بەئـارەزووی خۆی لەسـەر گیای سـەوز ئەژی کە پـڕە لە بەهـای خۆراکی.

زاناکان ئەڵێن چی؟

ژمـارەی ئـەو لێکۆڵینەوانـەی داوا ئەکـەن گیـا بدرێ بـە ئاژەڵەکان، بـەردەوام زیـاد ئەکات. بـۆ نموونە: لێکۆڵینەوەیەک کە سـاڵی 2011 لە "گۆڤـاری بەریتانی بـۆ خۆراکخۆری" بڵاو کراوەتەوە، گەیشـتووە بەو سـەرئەنجامەی گۆشـتی ئەو سـەرچاوانەی گیـا ئەخـۆن یان گیایـان ئەدرێتێ، تەنیـا لە ماوەی چـوار هەفتەدا ڕێـژەی چەوریـی ئۆمیگا سـێ لـە خوێنیانـدا بەرزتر ئەبێتەوە و ئاسـتی ترشـە چەورییەکانـی پێـش هەوکردن دائەبەزێت. ئێمە عادەتەن وا بیر ناکەینەوە گۆشـت سـەرچاوەیەکە بۆ ئۆمیگا سـێ، بەڵام کاتێک ئاژەڵەکان گیا ئەخۆن، مانای ئەوەیە ڕێژەی ئۆمیگا سـێ لـە خۆراکیاندا زۆرە.

لە سـاڵی 2009 چەنـد توێژەرێک لە زانکۆی کلیمسـۆن و وەزارەتی کشـتوکاڵی ئەمەریکـی لە نزیکەوە سـەرنجیان دایـە نزیکیی پەیوەندیی گۆشـتی گای گیاخۆر بـە تەندروسـتیی مرۆڤـەوە، توێژینەوەکەیـان لـە گۆڤـاری زانسـتی ئاژەڵدا بڵاو کرایەوە، ڕایانگەیاند گۆشـتی گای گیاخۆر زۆر زۆر زیاتر تەندروسـتە بۆ مرۆڤ لە گۆشـتی ئـەو ولاخانەی بە ئالفی دروسـتکراو بەخێـو ئەکرێن.

مـن ئاسـایی هەموو ئەو لێکۆڵینەوانـە ناخوێنمەوە کە لە گۆڤاری زانسـتی ئاژەڵدا بـڵاو ئەکرێنـەوە، بەڵام بڕوام پێ بکـە زۆر بایەخم دا بەم یەکەیـان. لێکۆڵینەوەکە گەیشـتبوو بـەوەی بە بەراوردکردنی ئالفی ئاسـایی و گیاخۆری، گۆشـتی ولاخە گیاخـۆرەکان بەم جۆرەن:

+ کۆی چەورییەکانیان نزمترە.

+ بیتا کارۆتینیان بەرزترە (دژەئۆکسیدێکە لە گژوگیادا دۆزراوەتەوە.)

+ ڤیتامین "ئی"یان بەرزترە.

+ ڤیتامین بی و سیامین و ڕیبۆفلاڤینیان بەرزترە.

+ کانزاکانی کالسیۆم و مەگنیسیۆم و پۆتاسیۆمیان بەرزترە.

+ کۆی ئۆمیگا سێکانیان بەرزترە.

+ ترشی لینۆلیکیان بەرزترە (ترشێکی چەورە کە لەوانەیە بچێت بەگژ نەخۆشیدا).

+ چەورییە تێرەکانی کەمترە کە ئەبنە هۆی نەخۆشیی دڵ.

بەلام پەلە مەکە -پێش ئەوەی ڕابکەیت و دەست بکەیت بە خواردنی گۆشت ڕۆژی سێ جار، من هەست ئەکەم هێشتا زۆرمان ماوە دەربارەی گۆشتی سوور بزانین پێش ئەوەی بەتەواوی تێبگەین کاریگەرییەکەی لەسەر تەندروستیی مرۆڤ چییە. لێکۆڵینەوەمان هەیە کە ئەڵێن گۆشتی ئاژەڵە گیاخۆرەکان تەندروستترە -بەلام هێشتا نازانین ئەو 'تەندروستترە'، کاریگەرییان هەیە لەسەر دابەزاندنی ڕێژەی نەخۆشکەوتن.

هەتا ئێمە وێنە و چوارچێوەیەکی تەواومان ئەبێت دەربارەی ئەم چیرۆکە بەردەوامە، من ئەمە پێشنیارمە: خواردنی گۆشت لە ژەمەکانتدا سنووردار بکە و لە هەفتەیەکدا چەند جارێکی کەم لە خواردنی تردا بیخۆ. کە بڕیار ئەدەیت گۆشتی سوور بخۆیت، چەند ئەکرێت بگەڕێ بەدوای ئاژەڵی کێوی یان گیاخۆردا و تا ئەتوانی خواردنی گۆشتی ئامادەکراو سنووردار بکە.

تەنیا بۆ ئەوەی دیاریی بکەین گۆشتی ئامادەکراو بە دووکەڵ خنکاندن ئەپارێزرێت، پارێزگاریکەری تێ ئەکرێت، خوێی تێ ئەکرێت لەگەڵ چەندین بابەتی تام و بۆنی تر. من وەکوو زۆر کەسی تر حەزم لە گۆشتی برژاوە، بەلام بەڕێکەوت ئەیخۆم. سۆسەیجم بەلاوە بەلەزەتە، بەلام بەدەگمەن ئەیبینی

لەســەر مێزی نانخواردنەکەم بێت. هەمان شــت دەربارەی باســتورمە و گۆشــتی نەرمــە و هــۆت دۆگ، ڕاســتە خۆشــن، بــەڵام بــە ڕای مــن ئــەوە ناهێنــن خۆت بخەیتــە مەترســیی ئــەوەوە بیانکەیت بــە هەڵبژاردنــی ڕۆژانەت.

بۆچی؟ پەیوەندیی نێوان شــێرپەنجەی کۆڵۆن و مســتەقیم و گۆشــتی ئامادەکراو بــە جۆرێکــی تۆقێنــەر بەهێــزە، بــە ڕای پەیمانــگای ئەمەریکــی بــۆ توێژینەوەی شــێرپەنجە. لەپــای ئــەو بــە دووکــەڵ خنکانــدن و پارێزگاریکــەری تێکــردن و خــوێ تێکــردن و چەندین بابەتــەی تام و بۆنی تــر، هۆکارەکانی تووشــبوون بە شــێرپەنجە دروســت ئەبن.

ئەوانــەی حەزیــان لــە گۆشــتە، زەردەخەنــە ئەیانگرێــت کە بیر لە پلێک گۆشــت ئەکەنــەوە جوان برژابێت، پارچەیەک ســنگی مریشــکی برژاو یــان یەمی کەبابێک یــان ڕۆبیانــی ســوورەوەکراو، منیــش بەقەد تــۆ یان ئەو بــرادەرەی تەنیشــتت؛ حــەزم لــەو خواردنانەیە، بــەڵام بەداخەوە، ئەو شــێوازەی ئامادەکردنە ئەو جۆرە بێوەیــە نییە کە پێویســتە وا بێت.

کاتێــک گۆشــت، پەلەوەر، یــان خواردنــی دەریایــی؛ ئەکوڵێنــرێ، ئەبرژێنرێ یان ســوور ئەکرێتــەوە بــە پلەیەکــی گەرمیی بــەرز، وەکوو ئــەوەی ئــەو برادەرانە، گەرمییەکــە کار ئەکاتــە ســەر ئــەو پێکهاتانــەی گۆشــتەکە و پێکهاتەیەکــی تــر دروســت ئــەکات بــۆ تووشــبوون بــە شــێرپەنجەی بــۆ ماوەیــی ناســراون بــە هیتیرۆســایکلیک ئەمینیــز (HCAs) و هایدرۆکاربۆناتی پۆلیســایکلیکی بۆنخۆش (PAHs)، کاتێــک ئەخۆریــن، "HCAs و PAHs" ئەتوانــن دی ئێــن ئــەی تێــک بــدەن و گەشــە بــە شــێرپەنجەی کۆڵۆن و گەدە بــدەن، ئەمەش وا لــە من ئەکات نارەحــەت بم لە برژاندن و ســوورکردنەوەی گۆشــت، کێشــە نییــە جاربەجارێک گۆشــتێک ببرژێنیــت، بەڵام ناڵێم برژاندن و پیشــاندن یان ســوورکردنەوە بکەیت بــە بەرنامــەی ڕۆژانەت، فرنکــردن و کوڵاندن و ســوورکردنەوەی لەســەرخۆ و ڕاوی کاتــی زاوزێی گۆشــت بــە هەڵبژاردنێکــی تەندروســت دانانێم.

بــرۆ میــوە، ســەوزە ببرژێنە، چونکە ئەوانــە ئەو پێکهاتەیان تیا نییــە کە ئەبێتە هۆی تووشــبوون بە شــێرپەنجەی بۆماوەیی کە لە خۆراکی ڕواودا نییە، دوایی سەرســام ئەبیــت کە میوە و ســەوزەی بــرژاو چی تام و لەزەت و ســوودێکیان هەیە!

ڕێنمایی بۆ برژاندنی تەندروستتر

کاتێک حەز ئەکەیت گۆشت و پەلەوەر و مەحار ببرژێنیت، تێبینی ئەم خاڵانە بکە، بۆ ئەوەی ئەگەری ڕێخۆشکردن بۆ شێرپەنجەی بۆ ماوەیی کەم بکەیتەوە.

+ پارچەی بچووکی ناسکی گۆشت هەڵبژێرە و هەر چەورییەک بە چاو ئەبینرێت؛ لێی بکەرەوە، چونکە چۆڕانەوەی ئەو چەورییە بۆ ناو ئاگرەکە، بڵێسەی بەهێزی ئەداتی کە پێکهاتەی تووشبوون بە شێرپەنجە ئەکاتە خواردنەکەوە.

+ تا ئاگرەکەت کزتر بێت، دروستکردنی هۆکاری تووشبوون بە شێرپەنجە کزترە.

+ نیوکاتژمێر پێش برژاندنەکەت، گۆشتەکە بخوسێنە. لێکۆڵینەوەکان ئەڵێن خوساندنی گۆشت پێش برژاندن، ئەگەری دروستبوونی هۆکاری تووشبوون بە شێرپەنجە کەمتر ئەکاتەوە، تەندروستترین خوساندن لە شلەیەکدایە ڕەگەزی خۆراکیی زیاتری تیا بێت، وەکوو: زەیتی زەیتوون، سرکە، خەستاوی ترش، سەوزەی جنراو لە خێزانی توونەکان وەکوو: (پیاز، سیر، تەرەپیاز، نێرکەپیاز، کەوەر، پیچک)، بەرامەی سروشتی وەکوو: (جاترە، ڕۆزماری، ڕێحانە، بەهارات، گەڵای بۆنخۆش وەک ڕێحانە کێویلە)، ئاڵەتەکان وەک: (زیرە، زەردەچەوە، بیبەری تیژی هاڕاو)، دوای ئەوە بە خاولیی کاغەز وشکی بکەرەوە، چونکە هەر چییەک بچۆڕێتەوە ناو ئاگرەکە، بڵێسەی بەرز ئەکاتەوە.

+ پێش برژاندن، کەمێک گۆشتەکە زەرد بکە، بۆ نموونە: مریشکی

پاککراو بیکـەرە ئاوی گەرمــەوە تا نزیکـی کوڵاندن، ئینجـا ئامادەی بکە بـۆ برژاندن.

+ گۆشــتەکە بکوتــە و ئەمدیــو و ئەدیـوی بکە، بۆ ئــەوەی نەبێت بە خەڵوز.

به چه‌پکێک پرۆتین ڕووه‌کی، کۆتایی پێ بێنه‌.

پیشــاندن یــان برژاندنــی گۆشــت لــە کاغــەزی ئەلەمنیۆمــی تەنکدا، خۆشــترین ڕێگایــە لای مــن بــۆ ماســی و پەلــەوەر. نەک هــەر تەنیا گۆشــتەکە ئەپارێزێــت لــە "HCA" یــەکان و"PAH"ەکان، بەڵکــوو ڕێگایەکی ئاســانە بــۆ ئامادەکردنی خۆراکێکــی پرۆتینی و ڕووەکی و بەلــەزەت، دوور لــە تــۆز و خۆڵ و پیســبوون.

ئــاوا جێبەجــێ ئەکرێت: پارچــە گۆشــتە پەلەوەرەکە یان ماســییەکە بخــە ناوەڕاســتی وەرەقێکــی دوانزە بە هــەژدە ئینج، تۆزێک ســپرای لێنانــی لێ بپرژێنــە، هەندێک برۆکلیی تازە، قەرنابیت، بیبەری ســوور، کوولەکــە یــان هــەر ســەزە و ڕووەکێکــی تــر ئــارەزووت لــێ بوو؛ بجنە ســەر، لەگــەڵ کەوچکێکی چێشــت زەیتــی: (زەیتــوون، کونجی، گوڵــەزەرد... بــە پشتبەســتن بــەو تــام و بۆنــەی ئەتەوێــت هەیبێت)، هەروەهــا بەرەگیــای تەڕ یان هــاراو لەگەڵ توونەمەنیــی پێوە بکە، بۆ ئــەوەی تامــی خــۆش بێت. لە هــەر دوو ســەرەوە لــە کۆتاییەکانەوە وەرەقەکــە لــوول بکە و دایبخە بۆ ئــەوەی ناواخنەکەی نەڕژێت، بەڵام

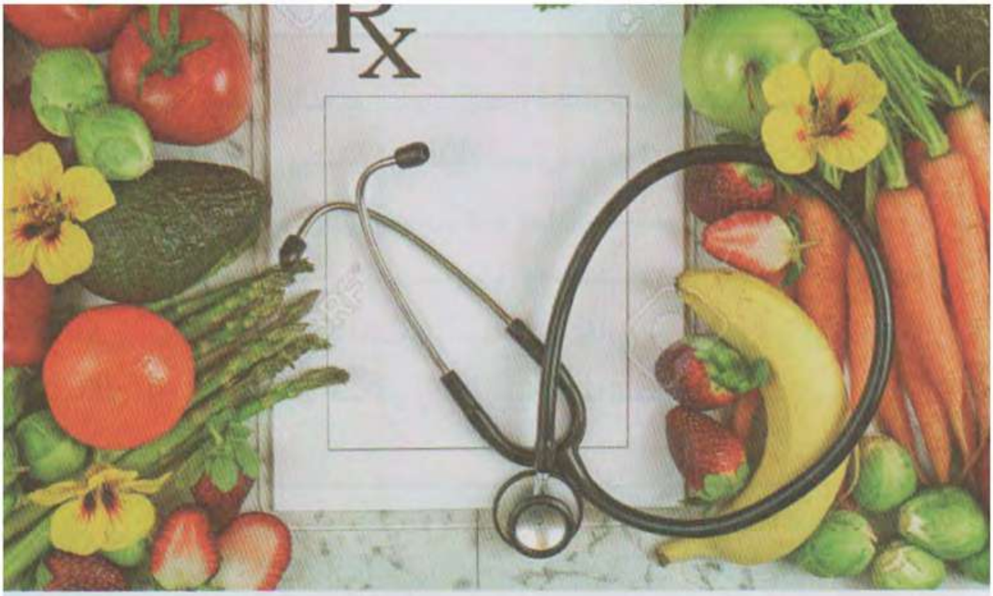
بۆشـاییەک جـێ بێڵـە بۆ ئـەوەی هەوا هاتوچـۆ بکات. بیخەرە سـەر ئاگرەکـە یـان ناو پیشـێنەرەکە بۆ مـاوەی دوانزە تا هـەژدە خولەک بەگوێـرەی ئەسـتووریی گۆشـتەکە یـان ماسـییەکە. کاتێک هەسـت ئەکـەی بـرژاوە، نەکەی ڕاسـتەوخۆ دەسـت بدەیتە لوولـە گەرمەکە، بەڵکوو مەقاشـێکی کانزا بـەکار بێنە و لە کاتی کردنـەوەی لوولەکەدا ئـاگات لە خـۆت بێت هـاڵاوی گەرمییەکە نەتسـووتێنێت.

پرۆتین: ستراتیجێکی مەزن

هیـچ گومانێـک نییە لـەوەی پرۆتین ئەو توانایـەی هەیە یارمەتیت بدات کێشـت دابەزێنیـت، ئەم کتێبەش وا دیزاین کراوە بـەوردی یارمەتیت بدات توانای پرۆتین بخەیتـە خزمەتی خۆت.

نەخێـر، تـۆ نابێت بـە پرۆتین بێـزار بیت کـە قاپەکەت پـڕ ئەکەیت لـە خواردنی پـڕ پرۆتین کاتێک هەسـتت کـرد حـەزت لێیەتی، بەڵام بـە بەکارهێنانـی پرۆتین سـتراتیجیانە و خواردنـی بـە شـێوەیەکی هاوسـەنگ لـە میانـەی ڕۆژەکەتدا بە کاریگەرتریـن ڕێـگای بەردەسـت، ئەتوانیـت تـەواو سـوودی لـێ وەربگریت بۆ سـووتانی چەوری و نەهێشـتنی ئازاری برسـێتی و چالاککردنی کێش دابەزاندن.

چیرۆکەکـە هـەر بـە پرۆتین کۆتایی نایەت. ئـەو کاربۆهیدراتـەی ئەیخۆیت (یان نایخۆیـت)، ئەویـش ڕۆڵێکـی گرنـگ ئەبینێت لـە دابەزاندنی کێشـدا. لەبـەر ئەوە هەڵبژاردنـی ژیرانـەی کاربۆهیدراتـەکان، ڕەچەتەی داهاتـووی خۆراکمە.



ڕەچەتەی خۆراکی ژمارە سێ: کاربۆهیدراتی سوپەرتێرکەر و چەوری سووتێن هەڵبژێرە.

ئەم ڕۆژانە ئەگەر یەکێک بیەوێت بە ناهەق خۆراکێک ناشیرین بکات، وشەی "کاربۆهیدرات" دەرئەبڕێت، دەموچاویان مرومۆچ نیشان ئەدەن وەکوو ئەوەی لیمۆی ترشیان خواردبێت. بەلای ئەوانەوە ئەبێت بە هەر نرخێک بێت لە کاربۆهیدرات دوور بکەوینەوە، بەلای ئەوانەوە دیوێکی ڕەشە و دیوێکی سپی و بڕاوەتەوە: کاربۆهیدرات خراپە و خۆتی لێ دوور بگریت باشە.

تەنیا کێشەی ئەم بۆچوونی دژەکاربۆهیدراتە ئەوەیە پێداگری ئەکات لەسەر ئەو ڕێگا کۆنە، لە کاتێکدا لەلایەن کۆمەڵگای زانستییەوە تانەی لێ دراوە.

گوێ بگرە! کاتێک باس دێتە سەر شەکر، ئاردی سپی، نانی سپی، زۆر بابەتی تری شەکری سادە و لە یەک خولەکدا شتی زیاترت پێ ئەڵێم لە بارەیانەوە- من لەگەڵتدام بێ ئەوانە بژییت باشترە، بەڵام جۆری تری زۆری کاربۆهیدرات هەیە کە بێگومان ئەبێت لە خواردنەکانتدا ببن. خۆراکەکانی وەکوو: سەوزە،

میوه، پاقلەمەنییەکان، هەتا دانەوێڵە تەنیاکان بە خواردنە خراپەکان لەقەڵەم دراون و بۆ ملیۆنێک ساڵ کەس هان نەدراوە بیانخوات.

خۆراکخۆریی دکتۆر جیاوازە لە زۆر لەو بەرنامە خۆراکییانە و لەسەریان ناڕوات، چونکە ئەم کۆمەڵێک کاربۆهیدراتی موعەقەدی تیا پۆلێن کراوە، نەک تەنیا سەوزەوات، بەڵکوو فاسۆلیاکان و دانەوێڵە تەنیاکان، وەکوو جۆرەها نانی دانەوێڵە بە توێکڵەوە و بەرەگیا دانەوێڵەییەکانی تر وەکوو گەنمەشامی و شۆفان و پاستا. لەبەر ئەوە من پێم وایە لەسەر بنەمای خوێندنەوەکانم دەربارەی زانستی پزیشکی و هەمو ئەو لێکۆڵینەوە و شرۆڤەکردنانەی خۆم کردوومە لە بواری زانستی خۆراکناسیدا- ئەگەر وا بکەیت، ئەبێ بایکۆتی هەموو خێزانە خۆراکییەکان بکەیت، چونکە چەند ئەندامێکی کەمیان زیانیان هەیە و کێشەت بۆ دروست ئەکەن، شتی وا عەقڵ نایگرێت.

بەڵێ، کۆمەڵێک کاربۆهیدراتی ناتەندروست هەیە، لەگەڵ ئەوەشدا کۆمەڵێکیان سوودی گەورەیان هەیە. من بڕوا ناکەم دوورکەوتنەوە لە کاربۆهیدرات، ئەو ڕێگایە بێت تۆ بگەیەنێت بە چێژوەرگرتن لە تەندروستییەکی درێژخایەن، نەک هەر ئەوە، بەڵکوو چێژوەرگرتن لە تامی خواردنیش. من بڕوام وایە ئەبێت بەشێک بن لە سیستمی خۆراکخۆریت، لەبەر ئەوە من لە کتێبەکەمدا ڕۆڵێکی گرنگی پێ ئەدەم.

یەکێک لەو هەرایەی کەمپی دژەکاربۆهیدرات ناویەتیەوە، ئەوەیە وازهێنان لە کاربۆهیدرات؛ خێرایی کێش دابەزین زیاد ئەکات، شتێک حەقیقەت هەیە لەمەدا، بەڵام وەکوو زۆر مەسەلەی تر لە ژیاندا بەو ئاسانییە نییە کە لە ڕواڵەتدا دیارە. بەڵێ، وازهێنان لە کاربۆهیدراتی بەسیت، یارمەتیی خێراکردنی کێش دابەزین ئەدات، بەڵام پێویست نییە کاربۆهیدراتی موعەقەد لە قاپەکەت بکەیتە دەرەوە.

تۆ ئەتوانیت کێش دابەزێنیت، چەوری بسووتێنیت و چێژیش لە میوە و سەوزە و دانەوێڵە و پاقلەمەنییش ببینیت. تۆ ئەبێت بڕیاری ژیرانە بدەیت چ جۆرە کاربۆهیدراتێک ئەخۆیت و چۆن هاوسەنگیان ئەکەیت لەگەڵ پرۆتین و چەوریی ناو خواردنی ڕۆژانەکەتدا.

بەگوێـی ڕەچەتـەی دکتـۆر بکـەی، ژەمەکانت باشـترین کۆمەڵـە کاربۆهیدراتی فرەڕیشـاڵ، پرۆتینی چەوری سـووتێن و چەوریی بزواندنی تێربوونی تیا ئەبێت.

ئەکرێت بەبێ گلۆتین بین؟

ئەگـەر نەخۆشـیی سکئێشـە (حاڵەتێکـە کە ئـەو گلۆتینەی لـە گەنم، گەنمەشـامی و جـۆدا هەیـە، ئەبێتـە هـۆی تێکچوونێکی سروشـتیی ڕیخۆڵـەکان)، یـان ورووژان بـە گلۆتیـن (کـە ئەبێتە هۆی ئاوسـانی ڕیخۆڵـە و هێڵنجدان و چەند نیشـانەیەکی تر)ت نییە، پێویسـت ناکات دانەوێڵـەی گلۆتیندار واز لـێ بێنیت.

خواردنی بێ گلۆتین لە ئێسـتادا ڕاسـت نییە لەگـەڵ ئەو بانگەوازانەی ئەو خەڵکانەی پێیان ئەڵێن پسـپۆڕی خـۆراک کە داوا لە خەڵک ئەکەن هەمـوو کەسـێک ئەبێـت وازی لێ بێنێـت، بەڵام لەگەڵ ئەوانەشـدا کە تۆ لەوانەیە بیسـتبێتت، هیـچ بەڵگەیەک نییە بیسـەلمێنێت بنەبڕکردنی گلۆتیـن لە خۆراکی ڕۆژانەتدا کارێکی باشـە.

لە ڕاسـتیدا خواردنـی بێ گلۆتینی نـان، دانەوێڵە و ئـەو خواردنانەی گەنـم لـە پێکهاتەکانیاندایـە، لەجیاتیـی خواردنـی گەنم بـەو جۆرەی هەیـە، ئەبێتـە هۆی دابەزاندنی بەهـای خواردنی ڕۆژانـەت، لەجیاتیی ئـەوەی بەرزی بکاتەوە. زۆر خواردنی بـێ گلۆتین هەیە کە بە ئاردی برنـج و ئاردی پەتاتە و نیشاسـتەی حەلوا و کاربۆهیدراتی بەسـیت دروسـت ئەکرێن لەجیاتیـی دانەوێڵە، زۆر جار کارگەچییەکان شـەکر و چەوریـی زیاتـر ئەکەنـە بەرهەمەکانیـان، بـۆ ئـەوەی قەرەبـووی ئـەو بێتامییـە بکەنەوە کـە نەمانـی گلۆتینە، کە ئـەوەش زیاتر بەهای

خۆراکیـی بەرهەمەکانیان کەمتـر ئەکاتەوە.

من نەشـموتووە دەسـت بکـە بە خواردنی شـیربرنج کە بەسـاکاری لە کوڵاندنی برنجی سـپی و شـیر و شـەکر دروسـت ئەکرێت -هیچ باشـییەکی نییە.

مـن بـە هەڵسـوکەوتێکی پێچەوانـەی ئەزانـم کاتێـک خەڵـک وا بیر ئەکەنـەوە خواردنـی بـێ گلۆتین بخـۆن؛ خۆراکخۆرییەکەیان باشـتر ئەکـەن، لە کاتێکدا بەپێچەوانـەوە تێکی ئەدەن، چونکە بـێ زانیارییانە دانەوێڵـە بـە توێکڵەوەی تەندروسـت واز لـێ دێنـن و کاربۆهیدراتی بەسـیت ئەخەنە شـوێنەکەی.

ئەگـەر دکتۆرەکـەت ئامۆژگاریی کردیت خواردنـی بێ گلۆتین بخۆیت بـە هـۆی هـەر هۆکارێکەوە بێـت، ئەبێ بەقسـەی بکەیـت. کتێبەکەی مـن زۆر خواردنی بێ گلۆتینـی تیایە، چونکە زۆر لـە ئەمەریکییەکان وایـان پـێ باشـترە گلۆتیـن لـە سیسـتمی خواردنەکەیانـدا نەبێـت، بـەڵام لەیـادت بێـت، خواردنـی بـێ گلۆتیـن بیانـوو نییە بـۆ ئەوەی بەئارەزووی خۆت کاربۆهیدراتی شـیرین، نانی سـپی، برنجی سـپی، ژمارەیـەک بەرهەمـی لە ئـاردی دەسـتکاریکراو بخۆیت.

زۆر دانەوێڵـە بـە توێکڵـەوەی بـێ گلۆتیـن هەیـە وەکوو شـۆفان، کـزن (شـۆفان گلۆتینی تیا نییە، بـەڵام ئەکرێتە نـاو دانەوێڵەی ترەوە یـان گلۆتینـی تـێ ئەکرێت. بـۆ ئەوەی شـۆفانی بێ گلۆتینت دەسـت بکەوێـت؛ یان سـەیری لەیبڵەکـەی بکەن یـان داوای بکە).

پرسیار: پێنەکەوتنی خۆراک چییە؟ چۆن ئەتوانم بزانم چەند جۆرە خواردنێکی تایبەتم پێ ناکەوێت؟

وەڵام: ئـەو کەسـانەی هەسـتیارن دژی خـواردن، دوای خواردنـی هەندێـک خواردنـی دیاریکراو؛ هەسـت بـە کۆمەڵێک نیشـانە ئەکەن، لەوانەیـە پەرچەکـرداری گەدەیـان هەبێـت (غـازات، سـک ئاوسـان، هێڵنـج، ڕشـانەوە، سـکچوون، پێـچ پیاهاتـن، سکئێشـە و دڵەکـزێ)، یـان بێتاقەتبـوون بەگشـتی، توورەبـوون و هەڵچـوون، ماندوویـی، یـان هـەر یەکسـەر کوژانـەوە بەتـەواوی. بـۆ ئـەوەی بـۆت ڕوون بێتـەوە خواردنێکـی تایبەتـت پێ ناکەوێـت، ماوەیەک مەیخـۆ، دواتر بیگەڕێنـەرەوە نـاو لیسـتی هەڵبژاردنەکانت و سـەرنج بدە هەسـتت چ گۆڕانێکـی بەسـەردا دێـت. ئەگـەر نیشـانەکان دووبـارە بوونەوە، ئـەوا وازی لـێ بێنـە ئیتـر مەیخـۆ. خـواردن پێنەکەوتن جیـاوازە لە حەساسیەت بە خواردن کە نیشانەکانی هەردوو لا لەیەک ئەچن، بەڵام نیشـانەکانی حەساسیەت هەر یەکسـەر دوای خواردنەکە دەرئەکەون، جگە لەوانەش حەساسـیەت بە خواردن؛ هەندێک نیشـانەی سەرباری تـری لەگەڵدایە: تەنگەنەفەسـی، شـت بۆ قووت نەچـوون، لەرزلێهاتن و بڵقکردنـی پێسـت، دڵ خێرا لێئەدات، سـووتانەوەی چاو و قوڕگ و هەندێ وردەنیشـانەی تـر. ئەگەر ئەمانەت تووش بوو، یەکسـەر بچۆ بـۆ نەخۆشـخانە یـان ئۆتۆمبێلـی فریا کەوتـن بانگ بکە.

ڕاستییەکی ساکار دەربارەی کاربۆهیدراتەکان

جەسـتەت کاربۆهیدراتی نـاو خواردنەکانت بەکار ئەهێنێ بۆ دەسـتکەوتنی وزە،

کاربۆهیدراتەکان شی ئەکاتەوە بۆ گلۆکۆز کە بریتییە لەو سووتەمەنییەی هەموو خانەیەک پێویستیەتی بۆ ئەوەی کارەکانی جێبەجێ بکات.

دوو جۆر کاربۆهیدرات هەیە: موعەقەد و بەسیت. بەکورتی: باشتر وایە پشت بە کاربۆهیدراتی بەسیت نەبەستیت و چاو بخەیتە سەر کاربۆهیدراتی موعەقەد: تۆ بزانە بۆ!

کاربۆهیدراتە موعەقەدەکان

کاربۆهیدراتە موعەقەدەکان وەک بە ناوەکەیاندا دیارە، کۆمەڵێکن سەریان کردووە بە یەکدا. مانای ئەوەیە وردە وردە و بەردەوام وزەت پێ ئەبەخشن جیاواز لە بەسیتەکان و زیاتر لە کۆی خواردنە سروشتییەکانەوە دێن کە هیچ دەستکارییەکیان نەکراوە و تام و لەزەت و پێکهاتە خۆراکییە ڕەسەنەکانی دەرنەهاتووە و هیی تر کرابێتە شوێنی. ئەو خواردنانەی بڕێکی تەندروست کاربۆهیدراتی موعەقەدیان تیایە، بریتین لە سەوزەوات و پاقلەمەنی و دانەوێڵە ڕووتەکان.

کاربۆهیدراتە موعەقەدەکان تەندروستیت بەهێز ئەکەن بەوەی ڤیتامین و کانزاکان و زنجیرەیەک ڕەگەزی خۆراک و هەتا ڕیشاڵیشت بۆ دابین ئەکەن.

جەستەت کاربۆهیدراتی موعەقەد لە خواردنەکانتدا ئەگۆڕێت بۆ بەسیت، بەڵام ئەم پرۆسەیە درێژتر ئەخایەنێت لە وەرگرتنی کاربۆهیدراتی بەسیت، مانای ئەوەیە کاتێک خواردنێک ئەخۆیت، کاربۆهیدراتی موعەقەدی تیا بێت، گلۆکۆز بە هێواشی و وردە وردە ئەڕژێتە جۆگەلەی خوێنتەوە، پێچەوانەی کاربۆهیدراتی بەسیت کە بە هێرش و بە کۆمەڵ و بەپەلە جۆگەلەی خوێنت پڕ ئەکات.

کاربۆهیدراتە بەسیتەکان

کاربۆهیدراتە بەسیتەکانیش لە ناوەکەیانەوە دیارە: بەسیتن.

عادەتەن پاڵێوراویشن مانای ئەوەیە لەلایەن ئەو کەسانەوەی بەپیشەسازیی ئەکەن و تام و بۆنی تێ ئەکەن، موعەقەدییەکەیان هەڵوەشاوە. هەرە

بەناوبانگترین نموونەی کاربۆهیدراتی بەسیت؛ شەکری سەرمێزە، بەڵام جگە لەوەش لە نانی سپی، برنجی سپی، مەعکەرۆنەی سپی، کێک، پسکیت، ئیشی هەویر و نوقڵ و ئەو خواردنەوانەی بە شەکر تامیان شیرین کراوە؛ هەیە. کاربۆهیدراتی بەسیت لە شەکر و خواردنە دەستکاریکراوە پیشەسازییەکانەوە قەڵەوبوون ئاسانتر و دابەزاندنی کێش قورستر ئەکات، جگە لەوەش ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ و شەکرە زیاتر ئەکات.

کاتێک تۆ کاربۆهیدراتی بەسیت ئەخۆیت، جەستەت یەکسەر ئەیگۆڕێت بۆ گلوکۆز، گلوکۆزیش بەخێرایی ئەڕژێتە خوێنتەوە و ئەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی خێرای شەکری خوێن و ئەنسولین.

کاربۆهیدراتی بەسیت شەکری سروشتییشی تیایە کە لە خۆراکە ڕوێنراوەکاندایە، وەکوو: (میوەکان و تا ڕادەیەکی کەمیش هەندێک لە سەوزەواتەکان) و بەرهەمەکانی شیرەمەنی.

لەگەڵ ئەوەشدا ئەم کاربۆهیدراتانە بەسیتن، بەڵام جگە لە شەکری سادە، لە کۆمەڵەی تریشدا هەن، وەکوو: شەکری سپی، شەکری قاوەیی، شەربەتی گەنمەشامی و جۆری تر کە ئەکرێتە ناو خواردنەوە، چونکە پێکهاتەی تریان تیایە وەکوو: ڤیتامینەکان، پرۆتین و کانزاکان لە شیرەمەنیدا و بڕێکی باش مادده کیمیاییە خۆراکییەکان و ڕیشاڵەکان لە میوەدا، ئەمە وایان لێ ئەکات بەهای خۆراکییان زیاتر بێت لە خواردنی دەستکردی شیرینکراو.

ڕیشاڵ

ڕیشاڵ جۆرێک کاربۆهیدراتە کە جەستەت ناتوانێ هەرسی بکات، بەناو لەشدا ئەگەڕێت بێ ئەوەی شی ببێتەوە بۆ گلوکۆز.

دوو جۆر ڕیشاڵ هەیە: ئەوانەی ئەتوێنەوە و ئەوانەی ناتوێنەوە . خواردنە ڕوێنراوەکان ئەکرێت هەردوو جۆرە ڕیشاڵەکەیان تیا بێت و هەردووکیشیان پێویستن بۆ تەندروستیت.

ڕیشاڵە توێنەکان لە شوفان، کەپەکی شوفان، تۆوەکان، زوربەی میوەکان و پاقلەمەنیدا هەیە. ڕیشاڵە نەتوێنەکان لە نانی گەنم بە کەپەکەوە، جۆ، برنجی

بۆر، ساوەر، دانەوێڵە بە توێکڵەوە، کەپەکی گەنم، تۆوەکان، بەشێکی میوەکان و سەوزەدا هەیە.

ریشاڵ لەبەر چەند هۆیەک گرنگە: یەکەم: بەڕاستی یارمەتیت ئەدات لە چەوریی سیستمی هەرست رزگارت بکات وەک فڵچەیەک بیهێنە بەر چاوی خۆت کە بە ریخۆڵەکانتدا ئەمسەر و ئەوسەر ئەکات و پاکیان ئەکاتەوە لە چەوریی زیادە و کۆلیسترۆل کە لەو ناوەدا سەرئاو کەوتوون، هەروەها یارمەتیی خواردنیش ئەدات ئاسان بە ریخۆڵەکانتدا بڕوات بۆ ئەوەی تووشی قەبزی نەبیت و پارێزگارییەک لە تەندروستیت ئەکات. خواردنی ئەو خۆراکانەی ریشاڵیان زۆر تیایە، یارمەتیت ئەدات درێژتر هەست بە تێری بکەیت و ئاگات لە برسێتی نەبێت و یارمەتیی کێشدابەزینت ئەدات و لە قەڵەوی دوورت ئەخاتەوە. هەروەها لەبەر ئەوەی ریشاڵ هەرسی کاربۆهیدرات هێواش ئەکات، یارمەتیی ئەوە ئەدات شەکری خوێن جێگیر بێت.

لێکۆڵینەوەکان ئەڵێن ئەو کەسانەی خواردنی پڕ ریشاڵ ئەخۆن، کەمتر مەترسیی تووشبوون بە نەخۆشیی شەکرەی جۆری دوویان هەیە وەک لەوانەی نایخۆن. خواردنی فرە ریشاڵەکان وا باوە مەترسیی تووشبوون بە نەخۆشیی دڵ کەمتر ئەکاتەوە.

پرسیار: ئەبێ هەموو ڕۆژێک چەند ریشاڵ وەربگرم؟

وەڵام: بەپێی پەیمانگای رێنماییەکانی دەرمان بۆ ریشاڵ بەم جۆرەیە:

+ پیاوان، پەنجا ساڵ و گەنجتر، سی و هەشت گرام ڕۆژانە.
+ پیاوان، پەنجا و یەک ساڵ و بەرەوژوور، سی گرام ڕۆژانە.
+ ژنان، پەنجا ساڵ و گەنجتر، بیست و پێنج گرام ڕۆژانە.
+ ژنان، پەنجا و یەک ساڵ و بەرەوژوور، بیست و یەک گرام ڕۆژانە.

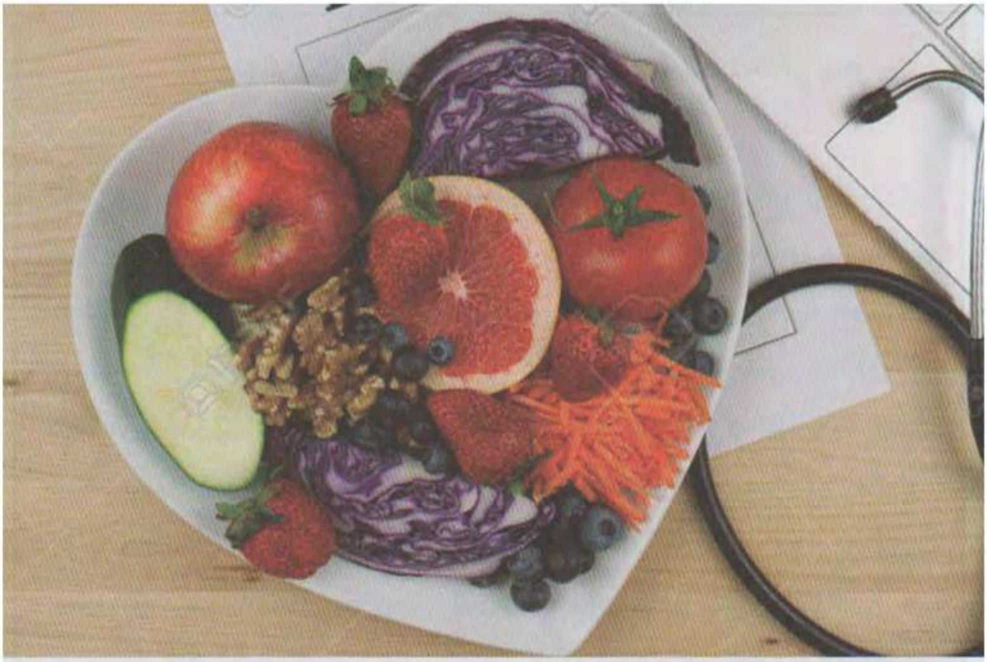
ڕیشاڵ لە خۆراکدا	
سەرچاوەی ڕیشاڵ	ڕیشاڵ بە گرام
سێوێکی مامناوەند بە توێکڵەوە	3
مۆزێکی مامناوەند	3
کوپێک بلووبێری	4
نیوسندیی مامناوەند	4
کوپێک کاڵەک	1
هەرمێیەکی مامناوەند بە توێکڵەوە	4-5
کوپێک تووترک یان تووی ڕەش	8
کوپێک شلیک	3
نیوکوپ سەوزەی کوڵاندن (ئەسپاراگوس، لۆبیای سەوز، برۆکۆلی، قەرنابیت، باینجان، تەماتە، کوولەکەزەردە، سەوزە گەڵا پانەکان	1-3
نیوکوپ فاسۆلیای کوڵاو، ڕەش، پان، ورد... تاد	5-8
پەتاتەیەکی شیرینی مامناوەند	3
پارچەیەک نانی گەنم بە کەپەکەوە	2-3
نیوکوپ کەپەکی گەنم، ئاردەبرنج یان هەر دانەوێڵەیەکی پڕ ڕیشاڵی تر	10-14
نیوکوپ شۆفان	2
یەک ئۆنس نەت یان دوو کەوچکی چێشت کەرەی نەت	2-4
نیوکوپ جۆی کوڵاو	3
نیوکوپ برنجی بۆر	2
دوو کەوچکی چێشت بڕوێش	3

پرسیار: ئەکرێت واز لە پەتاتەی سپی بێنم لەبەر ئەو نیشاستەیەی تیایەتی؟

وەڵام: ئەکرێت جاربەجارێک بیخۆیت، لەبەر ئەوەی ڕەگەزی خۆراکیی تری تیایە (سەرچاوەیەکی دەوڵەمەندە بە پۆتاسیۆم)، بەڵام بەگشتی پەتاتەی سپی هاوشێوەی نانی سپی، برنجی سپی، خۆراکە سپییەکانی ترە کە زۆر بەخێرایی ئەگۆڕێن بۆ گلۆکۆز و ڕێژەی شەکری خوێن بەرز ئەکەنەوە. ئەگەر زۆرت حەز لە پەتاتەیە، بڕێکی کەم بخۆ، کوڵاو و هەڵقلیقاو هەڵبژێرە باشترە لە سووورەوەکراو (عادەتەن پەتاتە بە چەوریی ناتێر سوور ئەکرێتەوە)، بڕیاری ئەوەش بدە لەگەڵ خواردنی تردا بیخۆیت کە پرۆتین و ڕیشاڵ و چەوریی تەندروستی تیا بێت کە کار ئەکەن لەسەر ئەوەی پەتاتەکە شەکری خوێنت بەرز نەکاتەوە، یان پەتاتەی ڕەنگاوڕەنگ هەڵبژێرە، بۆ نموونە پەمەیی کە بریسکەی ڕەنگەکەی تۆزێک دژەئۆکسید ئەداتەوە.

دانەوێڵە بە توێکڵەوە

دانەوێڵە بە توێکڵەوە، ئەو دانەوێڵانەن کە نە توێکڵەکەی دەرەوەیانن نە هیچ لە ناوەرۆکەکەی لا نەبراوە. هەندێک نموونە لە دانەوێڵە بە توێکڵەوە: جۆ، برنجی بۆر، گەنمی ڕەش، ساوەر، گەنمەشامیی دەنک، گەنمەشامیی تەقیو (هیچی تێ نەکرێت و پێوە نەکرێت)، کزن، شۆفان، جۆکێویلە (قەلاس)، گەنمی زەرد (بێ پرژ و بە پرژ).



کاربۆهیدراتەکان بخەرە خزمەتی خۆتەوە.

لـەم دواییانـەدا ئەبینی خەڵکێکی زۆر قسـەی خـراپ لە بـارەی کاربۆهیدراتەوە ئەکـەن، بـەڵام وەکـوو ئەبینـی هیچ هۆکارێـک نییە وازی لـێ بێنیت. لە ڕاسـتیدا ئەتوانـی کاربۆهیدراتـەکان بخەیتـە خزمەتـی خۆتـەوە و ڕۆڵێکـی سـەرەکییان بدەیتـێ لـە کـردەی دابەزاندنـی کێشـی خۆتـدا. فێڵەکـە لەوەدایە بزانیـت جۆرە پێویسـتەکان بخۆیـت -ئێسـتا تێئەگەیت ئەتوانـی بارە قورسـەکە بدەیت بە کۆڵی کام جۆرانەیاندا.

وەک پێشتر وتم ڕەچەتەی دکتۆر جیاوازە لە زۆر لە پلانەکانی تری خۆراکخۆری، چونکە لەسـەر بنچینەی پۆلێنکردنـی تەندروسـتییانەی کاربۆهیدراتی موعەقەد و تەندروسـت لە میوەکان و دانەوێڵەکان بە توێکڵەوە و فاسـۆلیاکان و سـەوزەواتە فرێشـەکان دارێـژراوە. زۆرت لـەم بارەیـەوە بۆ بـاس ئەکەم، بـەڵام پێش ئەوە ئەبێـت تۆزێـک ئـاگاداری فیلـە زلـە سـپییەکەی ژوورەکەمـان بین: شـەکرەکە. نیگـەران مەبـە، هەوڵ ئەدەم چەند ئەتوانم شـیرین بـم لەگەڵیدا.

ڕەچەتەی خۆراکی ژمارە چوار: واز بێنە لە شەک.

بەدناوترین کاربۆهیدراتی بەسیت -یەکێک لە سەرەکیترین هۆکارەکانی کێش زیادبوون و تەندروستییەکی هەژار، ئەوەیە کە وا لە قوتوویەکدا لە چێشتخانەکەت لەنگەری گرتووە. پاک و خاوێن و سپییە، بریقەدار و شیرین -بەلام بەم دیمەنە دۆستانەیەی هەڵمەخەڵەتێ، گرنگ نییە چەند بێوەی دیارە، شەکر زۆر خراپە بۆ تۆ، بەلام وازلێهێنانی لە خواردنەکانتدا- ئەگەر بەتەواوییش نەبێت، ناوبەناویش بێت، نەک یارمەتیی کێش دابەزاندنت نادات و لە مەترسیی تووشبوون بە نەخۆشی دوورت ناخاتەوە، بەڵکوو لەوانەیە وات لێ بکات هەر بەتەواوی هەست بکەیت کە تەندروستیت زۆر باشە.

زۆربەمان بە جۆرێک لە جۆرەکان زۆر شەکر ئەخۆین. کۆمەڵەی دڵی ئەمەریکی داوا ئەکات سنووری وەرگرتنی شەکر لە ڕۆژێکدا بۆ ژنان؛ لە سەد کالۆری تێپەڕ نەکات و بۆ پیاوانیش؛ لە سەد و پەنجا کالۆری، بەلام ئێمەی ئەمەریکی بە تێکڕا ڕۆژی سێ سەد و پەنجا و پێنج کالۆری لە شەکر وەرئەگرین، کە ئەکاتە ڕۆژی نزیکەی بیست و دوو کەوچکەچا. ئەگەر لە ساڵێکدا کۆی بکەیتەوە، سی و حەوت پاوەندی زیادەمان وەرگرتووە.

بەلام ئێمە تەنیا دانەنیشتووین کلۆشەکر داکرۆژین یان بە کەوچکەچا شەکرەوردە لە قوتووەکە بکەینە دەممان، بەڵکوو لە شەربەت و ساردییشدا بڕێکی تر وەرئەگرین. شەکر لە زۆر لەم خواردنانەدا پێشبینی ئەکرێت، وەکوو: ئیشی هەویر، نوقڵ، کێک، کولیچە و ئایسکرێم، برێشکەی شیرینکراو، هەروەها لە هەندێ خۆراکیشدا کە ئێمە بیرمان بەلای ئەوەدا ناچێت کە شەکری تیا بێت، وەکوو نانی سپی، مەعەکەرۆنە و سۆس و هەندێ ناواخن، بێگومان هەموو خواردنەوە گازییەکانیش، سۆدا، چای بەستووی شیرینکراو، خواردنەوە وەرزشییەکان و سەرخۆشکەرەکان و شەربەتی لیمۆ و قاوە شیرینکراوەکان و هەموو شیرینییە شلەکانی تر.

جەستەی ئێمە بەپێی دروستبوونی وا پرۆگرام کراوە تامی شیرینی پێ خۆش

بێت. لە کۆندا، لە سـەردەمی باوباپیرە ئەشکەوتنشـینەکانمان، کاتێک بەناو چیاکان و گـوێ دەریاکان و چۆڵەوانییەکاندا سـووڕاونەتەوە شـیرینی یەکسـان بووە بە سـەلامەتی –بە شـێوەیەکی گشـتی هەر شتێک تامی شـیرین بووبێت، نەترساون لـەوەی ژەهراوییان بکات. تامی شـیرین بەسـتراوەتەوە بە تەندروسـتیی باش و تەمەنـی درێـژەوە، کەچی ئێسـتا چەنـد پێچەوانەیە کاتێـک ئەبینیـت چەندێک لە ژیانـی هاوچـەرخ بە هۆی ئارەزووی شـەکرەوە تێک چووە و کـورت بووەتەوە. ئەمڕۆش هێشـتا ئەو تامەزرۆییە جەسـتەییەمان ماوە بۆ شـەکر، بەڵام ئێمە ئێستا لـە جیهانێکـدا ئەژیین شـەکر لە هەموو شـوێنێک هەیـە، ناتوانین تەنیـا ئەوەندە دیـاری بکەین کە لەشـمان پێویسـتیەتی. ئێمـە ئەبێت بیرکردنەوەمـان دەربارەی شـەکر بگۆڕیـن، ئەبێـت ڕاسـت و چەپی پیـا بێنین لـە لیسـتی خواردنەکانماندا، ئەبێـت پشـت بکەینە ئەوەی کە لـەلای زۆربەمان تەنیا فێربـوون و ئالوودەبوونە.

ئەرێ بەڕاست ئالودەبوونە؟

پسـپۆڕانی خۆراکخۆری ڕازی نیـن بەوەی گوایە بەردەوامی یان ڕاهاتن لەسـەر خواردنـی بەردەوامـی شـەکر، وەک زۆربەمـان وایـن، ئالوودەبـوون بێت –واتە تێکەڵبوونێکـی کۆمەڵایەتییانـە کـە نەتوانیـت لێـی دابڕێیـت–، یـان هەروەکـوو خوویەکـی خـراپ. تێڕوانینـی مـن؛ ئالوودەبونـە، پشتپێبەسـتنێکی جەسـتەییە، ژمارەیەکـی سـنوورداری خەڵکیـش هـەر بەڕاسـتی ئالـوودە بوون بە شـەکر.

کاتێـک کەسـێکی قەڵـەو کە ژیانی بـە هۆی نەخۆشـیی دڵ لەژێر هەڕەشـەدایە، یان تووشـبوویەکی شـەکرەی جۆری دوو بە مشـت نوقڵ لە ماڵەوە ئەشـارنەوە و کـە کـەس ئـاگای لێ نەبوو دەسـت ئەکەن بـە خواردنی و دوایی قـوڕ ئەپێون و لۆمـەی خۆیان ئەکـەن، من بەمە ئەڵێـم ئالوودەبوون.

من ئاوا بیر ئەکەمەوە: کاتێک تۆ ئالوودە ئەبیت بە شتێک، ئیتر ناتوانیت کۆنترۆڵی خـۆت بکەیـت بـەکاری نەهێنیت، بـەردەوام ئەبیـت لـە خواردنـی، بەکارهێنانی، وەرگرتنـی لەپـاڵ ئـەوەدا کە ئەزانـی زیانی هەیە بـۆ تەندروسـتیت، هەتا ئەگەر

نیازیشــت هەبوو وازی لێ بێنێــت، ئەوا بۆت دەرئەکەوێــت ناتوانیت. حەزلێکردنی بەهێــز ئەوەیە هەمیشــە بیــرت لایەتی، بــەلام بەکارهێنانــی؛ تێرخواردنێکی کاتیت ئەداتێ.

کاتێــک باســی ئالوودەبوون ئەکرێت، کۆمەڵێک شــت وەکوو ئەلکهــول و نیکۆتین و مــاددە هۆشــبەرەکان دێــت بــە خەیاڵمانــدا، هەروەهــا قومار و سێکســیش، بۆ کەســانی تر شــەکر خواردنیش هــەر ئالوودەبوونە.

خواردنــی شــەکر ئەبێتــە هــۆی ئــەوەی مێشــکت هــەردوو ئاوێتــەی کیمیایــی ســیرۆتۆنین و دوپامیــن دەربــدات کــە وا ئەکەن هەســت بە ئیســراحەت بکەیت، هەمــان ئــەم دوو ئاوێتەیــەن کاتێک دڵداری ئەکەیت، سـێکس ئەکەیــت، یان هەر جــۆرە خۆشــییەک ئەبەیتــە ســەر؛ ئەرژێن. ســەرت ســوڕ نەمێنێت، هــەر ئەمان لــە مێشــکی ئەو کەســانەدا ئەرژێن کــە ماددە هۆشــبەرەکانی وەکــوو کۆکاین و هیرۆین بــەکار دێنن.

خواردنــی خۆراکــی شــەکر بــەرز بەکردەیــی، ناوچەیەکــی تــەواوی مێشــک ئەورووژێنــن کە ناســراوە بە ســەنتەری خەڵات، بەلام نەک هەمــوو خواردنەکان. لە ڕاســتیدا لێکۆڵینەوەیەکی کاریگەر ســاڵی 2013 لە گۆڤارێکــی ئەمەریکیدا بڵاو کراوەتەوە، دەریخســتووە خۆراکە شــەکر بەرزەکان ســەنتەری خەڵات و بەشــە ئارەزووبزوێنــەکان بــە جۆرێکــی بەرچــاو ئەورووژێنــن لەچاو ئــەو خۆراکانەی شــەکریان تیا کەمە.

هاوکێشــەیەکی ئاســانە، شــەکر ئەخۆیــت، هەســت ئەکەیــت باشــیت، مێشــکت ئاماژەکانــی ئــارەزوو دائەگیرســێنێت -شــەکر زیاتــر ئەخۆیــت، ئارەزووەکانت زیاتــر بــەرز ئەبنــەوە و بــەردەوام ئەبن.

شــەکری خوێنیش بەشــێکی ڕۆڵەکە ئەبینێت. دیســان هاوکێشــەکە ئاسانە: شەکر ئەخۆیــت، شــەکری خوێنت ئەفڕێ، کە شــەکرت دائەبەزێتەوە، مێشــکت ئاگادارت ئەکاتەوە شــەکرت نزمــە، پێش ئەوەی پێبزانیت، دیســانەوە حەزت لە شــەکرە.

مــن کــە منداڵ بــووم وام بەســەر هاتبوو، بــەدەم گەورەبوونەوە بە تۆن شــەکرم خــواردووە، ئێســتا وا هەســت ئەکــەم ئەو کاتــە ئالــوودە بووبــووم، چونکە لەو بــاوەڕەدا بــووم بۆم تــەرک ناکرێــت و ناتوانم بێ ئــەو بژیم.

چەنـد دڵخۆشـییەکی گەورە بـوو بۆ من کاتێک لـەو ئالوودەبوونـە ڕزگارم بوو، ئیتـر وا بیـر ناکەمەوە من قـەرزاری ئەو هەموو بوتڵە سـۆدام.

کێشـەی شـەکر ئەو بەربڵاوی و ئاسان دەسـتکەوتنەیەتی، لە هەر چواردەورمان ڕژاوە. ئەو کەسـانەی ئەیانەوێت واز لە خواردنـەوە بێنن، ئەتوانن نەچنە بارەکان و یانـە شـەوانەکان و ئـەو ئاهەنگانـەی خواردنەوەیـان تیـا پێشـکەش ئەکرێت. ئەوانـەی ئەیانەوێـت لە مـاددە هۆشـبەرەکان دوور بکەونەوە، ئەتوانـن کۆکاین نەکەنـە نـاو ئـەو شـتانەی جـاران پێیانەوە ئەخـوارد. بـەڵام لەگەڵ شـەکردا وا نییـە، لە بەشـێکی فراوانی خواردنـە ئامادەکراوەکاندایە –جگە لـەوەش لە هەموو چێشـتخانە و چایخانە و کافتریا و قاوەخانەیەکدایە، لەبەر ئەوە ئەسـتەمە بتوانیت بەتـەواوی خۆتی لـێ بپارێزیت.

ئەتوانیـت خـۆت لە ئالوودەبـوون بە شـەکر ڕزگار بکەیت. کاتێـک بڕیار ئەدەیت بەڕاسـتی ئەتەوێت ئەو گرێبەسـتی تێکەڵبوونی کۆمەڵایەتییە هەڵبوەشێنیت لەگەڵ ئـەم خۆراکـە دوژمن بـە ژیانـەدا و لە لیسـتی خواردنەکانـت بیکەیتـە دەرەوە، ئەتوانیـت کۆتایـی بـە کۆنترۆڵی شـەکر بەسـەر جەسـتەت و هەسـتەوەرەکانی زمانتـدا بێنیـت. کاتێـک ڕزگارت ئەبێـت لـەو ئـارەزووە بەردەوامـەی شـیرینی خـواردن، بۆت دەرئەکەوێت چەند ئاسـانە چێژ لە تام و بۆنی سروشـتیی هەموو ئـەو خواردنانـە ببینیـت کـە بەکەڵکت دێـن و یارمەتیت ئـەدەن چەوریـی زیادە بسووتێنیت.

+ من وا گەورە بووم، بە تۆن شیرینیم خواردووە و خواردووەتەوە، ئێستا وا هەست ئەکەم ئەو کاتە ئالوودە بووبووم، چونکە لەو باوەڕەدا بووم بۆم تەرک ناکرێت و ناتوانم بێ ئەو بژیم. چەند دڵخۆشییەکی گەورە بوو بۆ من کاتێک لەو ئالوودەبوونە ڕزگارم بوو، ئیتر وا بیر ناکەمەوە من قەرزاری ئەو هەموو بوتڵە سۆدام.

واز لە ئالوودەبوون بە شەکر بێنە.

ئەگەر بتەوێت ئەو گرێبەستی تێکەڵبوونی کۆمەڵایەتییە لەگەڵ شیرینی هەڵبوەشێنیت، کارێکی ئاسان نییە، بەڵام گومانی تیا نییە ئەشکرێت. من پرۆسەیەکی پێنج هەنگاویم داناوە کە یارمەتیت ئەدات لە ئالوودەبوون بە شەکر ڕزگارت بێت.

هەنگاوی یەکەم: یەکلایی بکەرەوە، ئایا ئالوودەیت؟

من دڵنیا نیم ئایا بۆماوەییە یان هەر وا پەروەردە بووین، بەڵام لێم ڕوونە خەڵکانێک هەن زۆر لەبارترن لە خەڵکی تر تووشی ئالوودەبوون بە شەکر ببن. چۆن جیایان بکەینەوە؟ ئایا تۆ یەکێکیت لەوانەی کە خەبەرت ئەبێتەوە هەموو گیانت بووە بە ئارەقە دوای ئەوەی خەوێکت دیوە بە کێک کرێمەوە؟ ئایا یەکێکی لەوانەی بەرگریت هەیە دژی شیرینی -ئەتوانیت بێ دوودڵی بڵێیت "نا، سوپاس"، من نوقڵ و کولیچە و شیرینی ناخۆم؟ یان یەکێکی لەو کەسانەی وەکوو زۆربەی خەڵک لە ناوەڕاستدای، نە ئەمیانی، نە ئەویان؟ وەڵامی ئەم تاقیکردنەوەیە بدەرەوە، بۆ ئەوەی بزانیت لە کوێدا وەستاویت. ئەو وەڵامە بخەرە بازنەوە کە زۆر نزیکە لە پرسیارەکەوە.

1. ئایا ئەو کاتانەش کە برسیت نییە، شیرینی ئەخۆیت؟

زۆر جار، هەندێ جار، بەڕێکەوت، هەرگیز

2. ئایا زیادەخۆری ئەکەیت لە شیرینیدا، بە یەک جار دوو پارچە یان سێ پارچە، کێک، کولیچە، نوقڵ، ئایسکرێم یان هەر شیرینییەکی تر ئەخۆیت؟

زۆر جار، هەندێ جار، بەڕێکەوت، هەرگیز

3. کاتێک شـــتێکی شـــیرین ئەخۆیت، بەردەوام ئەبیت لـــە خواردنی، هەتا دوای ئەوەش هەســـت ئەکەیت خەریکـــی تێر ئەخۆیت؟

زۆر جار، هەندێ جار، بەڕێکەوت، هەرگیز

4 . ئایـــا ناڕەحـــەت و تـــووڕە ئەبیـــت کاتێـــک هاوڕێکانـــت و ئەندامانی خێزانەکـــەت لۆمەت ئەکەن لەســـەر زۆر خواردنی کولیچە و ئیشـــی هەویر، نوقـــڵ، کێک و شـــیرینییەکانی تر؟

زۆر جار، هەندێ جار، بەڕێکەوت، هەرگیز

5. لای خەڵکـــی تـــر درۆ ئەکەیت دەربارەی ئەوەی چەند شـــیرینی ئەخۆیت؟ بۆ نموونـــە: کاتێک پاکەتێک شـــیرینیی هەویـــر کز ئەکەیـــت و ئەندامێکی تری خێزانەکە ســـەری ســـوڕ ئەمێنێ بۆچـــی پاکەتەکە هیچـــی تیا نەماوە، درۆیـــەک هەڵئەبەســـتی بۆ ئەوەی ئەوە بشـــاریتەوە کە تـــۆ خواردووتە؟

زۆر جار، هەندێ جار، بەڕێکەوت، هەرگیز

6. ئایا نیشـــانەکانی تێکچوونی باری دەروونیت تیـــا دەرئەکەوێت (وەکوو: ئاڵۆش، پەســـتی، کەئابـــە، نیگەرانی... تـــاد)، کاتێـــک ئەتەوێت واز لە شیرینی بێنیت؟

زۆر جار، هەندێ جار، بەڕێکەوت، هەرگیز

7. ئایـــا نوقڵ و شـــیرینیی ترت لە ماڵەوە لە شـــوێنێکدا داناوە کەســـی تر نەیدۆزێتـــەوە و کاتێـــک ئەیانخۆیت کە کەس ئـــاگای لێ نەبێت؟

زۆر جار، هەندێ جار، بەڕێکەوت، هەرگیز

8. ئایـــا تەریق ئەبیتەوە، هەســـت بە تاوانبـــاری ئەکەیت یان ڕقت لە خۆت ئەبێتەوە کاتێک خواردنی شـــیرینی زیاد لـــە ئارەزووی خۆت ئەخۆیت؟

زۆر جار، هەندێ جار، بەڕێکەوت، هەرگیز

9. ئایا بە شـــەو و بە ڕۆژ بیر لە شـــیرینی ئەکەیتـــەوە و خولەک بژمێریت تا "کاتـــی" خواردنیان دێت؟

زۆر جار، هەندێ جار، بەڕێکەوت، هەرگیز

10. ئایـــا ڕاســـتەوخۆ دەســـتت ئەگاتـــە شـــیرینی، دوای ئـــەوەی ژەمێک

ئەخۆیت؟

زۆر جار، هەندێ جار، بەرێکەوت، هەرگیز

11. ئایا ترســت لێ ئەنیشــێت یان بێئومێد ئەبیت کاتێک هیچ شیرینییەک لە ماڵەکەتدا نییە؟

زۆر جار، هەندێ جار، بەرێکەوت، هەرگیز

12. لەو بڕوایەدایت بە شەکر و شیرینی ئالوودە بووبیت؟

زۆر جار، هەندێ جار، بەرێکەوت، هەرگیز

نمـرە دانـان: ئـەم نمرانە بۆ خـۆت دابنـێ بەرامبەر هـەر وەڵامێک خســتووتەتە بازنــەوە، دواتر ئەم خشــتەیەی خوارەوە بەکار بێنە، بۆ ئــەوەی بۆت دەربکەوێت تــا چ ئاســتێک ئالوودە بوویت بە شــەکر:

زۆر جار: 3 خاڵ
هەندێ جار: 2 خاڵ
بەرێکەوت: 1 خاڵ
هەرگیز: سفر

چی ئەگەیەنێت	کۆی خاڵەکانت
یەکێکی لەوانەی بەختت باشە –تۆ ئەتوانی بەئاسانی واز لە شیرینی بێنیت، لەوانە نییە ئالوودە بووبیت.	0-8
لە ململانێدایت لەگەڵ شیرینی خواردن، لەگەڵ ئەوەشدا هەندێک جار زاڵیت، هەندێ جاری تر بەرەو هەڵسوکەوتی ئالوودەبوون ئەچیت بەوەی کە ئارەزووی خواردنی شەکرت هەیە.	6-16
شەکر بەدیاریکراوی کێشەیە بۆ تۆ، لەگەڵ ئەوەدا بەتەواوی نازناوی ئالوودەبوونت بەسەردا ساغ نەبووەتەوە، بەڵام مێشک و جەستەت بەقورسی پشت بە شەکر ئەبەستن.	17-24
زۆر لەوە ئەچیت ئالوودە بووبیت بە شەکر.	25-36

هەنگاوی دووەم: بڕی ئەو شەکرە دیاری بکە کە لە خواردنەکەتدایە.

ئەگــەر زۆر کێــک و کێــک کرێــم نامالیتــەوە و قوتــووە ســۆدا لــەدوای قوتــوو هەڵنادەیت، هێشــتا لەوانەیە شــەکرێکی زۆر لەوە زیاتر بخۆیت کە خۆت ئەیزانیت. ئەویــش لەبــەر ئەوەی شــەکر کراوەتە زۆر خۆراکــی ترەوە -هەتــا ئەوانەش کە ئێمــە بیــر لــەوە ناکەینــەوە هەر شەکریشــی تیــا بێت، وەک سۆســی ســپاگیتی، خواردنــی بەســتوو و ئەو شــیرینییانەی ئەکرێنــە زەلاتەوە.

شــەکر بۆنوبەرامە خۆشــتر ئــەکات، ڕەگی تاڵــی ناهێڵێت و تیژیــی خۆراکە زۆر ترشــەکان هاوســەنگ ئەکات وەکوو تەماتە و سرکە، هەروەها یارمەتیی پاراستنی بەرهەم ئەدات، لەبەر ئەو هۆیەشــە بەشــی زۆری خۆراکە دروستکراوەکان تێیان ئەکرێت.

بــۆ دۆزینەوەی شــەکرە شــاراوەکانی ئــەو خواردنانەی ئەیانخۆیت (کە باشــیش نەشــاراونەتەوە)، بــە خوێندنــەوەی لەیبلــەکان دەســت پــێ بکــە. بەشــی بەهــا خۆراکییەکانــی لەیبلــەکان پێــت ئەڵــێ چەنــد گــرام شــەکری تیایە و ئــەوە کۆی بڕی شــەکری سروشــتی و پیشەســازیی نــاو بەرهەمەکەیــە. بۆ نموونــە: بەپێی لەیبلــی بەهــای خۆراکیــی کوپێک شــیری بــێ ســەرتوێژ، دوانزە گرام شــەکری تیایــە، ئەویش هەمووی لە لاکتۆســەوە دێت کە شــەکری سروشــتییە لە شــیردا. هــەر چەنــد هەنــدێ کەس پێــی وایە ئەبێــت واز لە لاکتــۆس بێنیت بۆ ئــەوەی لە ئالوودەبــوون بــە شــەکر دوور بیت، مــن لەگەڵ ئــەوەدا نیم.

لەبــەر ئەوە کاتێک ســەیری لەیبلێک ئەکەیت، تێبینیی کۆی بڕی شــەکرەکە بکە بە گــرام، بــەلام لەوە گرنگتر ئەبێت ســەیری کــۆی پێکهاتەکانــی بەرهەمەکە بکەیت، ئەگــەر شــەکر یەکێک لە پێکهاتە ســەرەکییەکانیەتی و لە ڕیزی پێشــەوەیە، وازی لێ بێنــە و مەیخۆ.

بــەلام ئەبێــت چاوبەســتت لــێ نەکرێت. کاتێــک شــەکر ئەکرێتە نــاو بەرهەمێک، لەوانەیــە وشــەی "شــەکر" لــە لەیبلەکــەدا نەبێــت، لەبەر ئــەوەی لەســەر لەیبلی خــۆراک عادەتەن شــەکر لەپشــت چەند ناوێکی جیــاوازەوە شــاراوەتەوە. کاتێک ئــەم وشــانەی خوارەوە لەســەر لەیبــل ئەبینیت، ئەبێت زەنگی مەترســی شــەکر

له لێدان نەکەوێت.

+ شـیلەی سـوبێر + دیکسـتران + شـەکری چارەکـراو + جۆی ترشـێنراو + شـەکری تـرێ + لاکتۆس

+ شـەکری چەوەنـدەر + هەڵمـی ئـاوی قامیـش + شـەربەتی ترشـێنراو + شـەکری میـوە + دۆشـاوی شـەکر

+ گەنمەشـامیی شـیرین + شـەکری قامیش + کریستاڵی شیرین + شـەکری ئاسـانمژ + شەربەتی برنج

+ شـەکری خورما + شـەکری جۆ + شەکری قاوەیی + شەکری گەنمەشامی + هەنگوین

+ Agave nectar + dextran + invert sugar + barely malt + dextrose

Lactose + beet sugar + Evaporative cane juice + malt syrup + brown rice syrup + maltose + maple syrup + fructose + fruit juice concentrate + rice syrup + molasses + cane sugar + fruit nectars

+ Cane sugar + cane syrup + glucose + sucrose syrup + sorghum syrup + corn sugar + glucose solids + turbinated sugar + corn sweeteners + high fructose corn syrup + date sugar + honey

هەنگاوی سێیەم: بڕیار بدە واز لە شەکر بێنیت.

لەوانەیـە بیـر بکەیتـەوە و بڵێـی: "بـەلام دکتـۆر تراڤیس، مـن ئیتر بڕیـارم داوە شـەکر نەخـۆم ـلـە ڕاسـتیدا من یـەک ملیـۆن جـار ئـەم بڕیـارەم داوە!" زۆر

باشـــە. من ئەزانـــم نارەحەتە، بەڵام من دەربارەی هەڵبژاردنێکی ڕاســـتەقینە قســـە ئەکـــەم کـــە پابەند بیـــت پێیەوە و بە خۆت بڵێی بەڕاســـتی پێشـــێلی ناکەم، ئەکرێت لەنێوان خۆتدا نووســـراوێکیش بنووســـیت یان گرێبەســـتێک بکەیـــت لەگەڵ خۆتدا -هەنگاوێکـــی فەرمـــی بنێیـــت کە بتوانێ ناچـــارت بکات لە کارێکەوە کە پێت باشـــە بیکەیـــت، بگوێزێتـــەوە بـــۆ بڕیارێک کـــە ئەبێت هەر جێبەجێـــی بکەیت.

دوو ڕێـــگا هەیە شـــەکری زیـــادە واز لێ بێنیت لە خواردنەکانتـــدا: وردە وردە، یان دەســـتبەجێ بێ پەشـــیمانبوونەوە. ڕای جیاواز هەیە لەســـەر ئـــەوەی کام ڕێگایان باشـــترە، بـــەڵام ئەمـــە ڕای منـــە: کامەیان بـــۆ تۆ باشـــە، ئەوەیان بکە. کێشـــە نییە ئەگـــەر نەزانـــی کامەیـــان باشـــترە -ئەتوانی هـــەردوو ڕێگاکـــە تاقـــی بکەیتەوە و بزانیـــت کامەیان کـــەم ئەرکترە.

ئامانجەکـــە ئەوەیـــە ئەو هەموو شـــەکرە زیادەیە لە خۆراکەکـــەت دوور بخەیتەوە، تـــۆ ئـــەو ئامانجە بێنیتە دی، بەڕاســـتی کێشـــەی من نییە چـــۆن پێی ئەگەیت.

هەندێـــک هەســـت بە ســـەرکەوتن ئەکـــەن بەیانییەک لـــە خەو هەڵئەســـتن و ئەڵێن: "تـــەواو ئیتـــر، خواردنی شـــەکری زیـــادە نەما!" ئەوانـــە لاپەڕەیەکیـــان پێچایەوە و لاپەڕەیەکـــی تریـــان هەڵدایـــەوە. ئەگەر تۆش ئەتەوێـــت وا بکەیت، بۆ نـــا، فەرموو بڕیـــار بدە!

بـــەڵام بڕیاری وا کتوپڕ بۆ هەموو کەســـێک دەســـت نادات، ئەگـــەر تۆ بڕێکی زۆر شـــەکر بەکار دێنیت-بڵێین هەموو ڕۆژێک ســـاردییەکی زۆر یان چای بەســـتووی شـــیرینکراو ئەخۆیتـــەوە-، بڕیـــاری کتوپـــڕ بۆ تۆ ناچێتـــە ســـەر، بەتایبەتی ئەگەر لەگەڵ ئەوەشـــدا بڕێکی زۆر کافاین وەربگریت، وا بکەیت، تووشـــی سەرئێشـــە و شـــڵەژان و زۆر نیشـــانەی تـــر ئەبیت. بـــۆ ئەوانەی ڕاهاتوون شـــەکر زیـــاد بەکار بێنـــن، وازلێهێنانـــی وردە وردە بـــە چەند ڕۆژێـــک (یان بگرە چەنـــد هەفتەیەکیش) باشترە.

چـــۆن پێـــت ئەکەوێـــت؛ وا بڕۆ، ئـــەو ڕێگایە بگرە بەر کە ســـەرکەوتنت مســـۆگەر ئەکات.

هەنگاوی چوارەم: جێگرەوە کەم شەکرەکان هەڵبژێرە.

کاتێک شــەکرە زیادەکەی خۆراکخۆرییەکەت کەم ئەکەیتەوە، خواردنە کەمشــەکرە سروشــتییەکان هەڵبژێــرە کــە شــەکرێکی کەم یــان هەر شــەکریان تیــا نییە. بۆ نموونــە: ئەگــەر خواردنــی نانــی بەیانیــت هەندێــک دانەوێڵــەی شــیرینی تێدایە، دانەوێڵەیەکــی تــر هەڵبژێرە، بەڵام جۆرێک نا کە بە شــەکری دەســتکرد شــیرین کرابێــت (کــە دواتــر بــە درێژتر باســی ئەکــەم). ئەگەر ئــەو سۆســی تەماتەیەی حــەزی لــێ ئەکەیــت لــە زۆر شــەکرەکانە، براندێکــی تــر هەڵبژێرە یان باشــترە ئەگــەر ســۆس بۆ خۆت دروســت بکــەی لە تەماتــەی قوتوو یان فرێــش. هەمان شــت بەنیسبەت شــیرینکردنی زەڵاتەکەتەوە، لەجیاتیی ئەوەی زەیتی گەنمەشامیی فرەکتــۆس بــەرز یان هەر شــیرینکەرێکی تر، تەنیــا تۆزێک زەیتــی زەیتوون یان ســرکەی پێوە بکــە و هەندێ ســەوزەی تووداری تــێ بجنە.

ئەگەر عادەتەن ســاردی، چای بەســتووی شــیرینکراو یان هــەر خواردنەوەیەکی شــیرینی تــر ئەخۆیتــەوە، بیگــۆڕە بۆ ئــاوی خواردنــەوە، چای تاڵ، ئاوی ســۆدا لەگــەڵ پەرداخێک ئــاوی میوە یان میــوەی جنراو.

ســەیر کــە، من پێــت ناڵێم تــۆ نابێــت (هەرگیز) شــەکر بخۆیت، بەڵام مــن بڕوام وایــە بەپێــی توانــا چەند بۆت ئەکرێت، شــەکری زیــادەی نــاو خواردنەکانت کەم بکەرەوە. جەســتەی ئێمە وا دروســت نەکراوە ئەو هەموو شــەکرە هەرس بکات، کــە لە خواردنــی ڕۆژانەی باوی ئەمەریکادا هەیە. کاتێک ســەیری بەرزبوونەوەی ڕێــژەی نەخۆشــییە درێژخایەنەکان بکەیــن، پەیوەندییان هەیە بــە هەمان ڕێژەی بەرزبوونەوەی بەکارهێنانی شــەکر لەلایــەن ئەمەریکییەکانەوە.

هەوڵــی تــەواو بدە شــەکری زیادە لــە خۆراکی ڕۆژانــەت کەم بکەیتــەوە. ئەگەر حــەزت لە تۆزێ شــیرینیی زیاتــرە لە قاوەکەت یــان شــۆفانەکەتدا، هەنگوین یان دۆشــاوی شــەکر بــەکار بێنــە کــە دژەئۆکســیدیان تیایە، بــەو جۆرە بــە لایەنی کەمــەوە شــتێکی کەمێک باشــترت بۆ خۆت بڕیــار داوە.

هەنگاوی پێنجەم: شیرینکەرە دروستکراوەکان پوول پێوە نێ.

ئاگادار بە، من پێشنیاری ئەوە ناکەم شیرینکەرە دروستکراوەکان بخەیتە شوێنی شەکر، من سەرەوکاری تایبەتم هەیە لەگەڵ شیرینکەرە دروستکراوەکان -شێتییەکەی بێ چەوریی (1990)ەکان هاوکات بوو لەگەڵ پەرەسەندنی بەکارهێنانی شیرینکەرە دروستکراوەکان. لێکۆڵینەوەکان باس لە پەیوەندیی نێوان قەڵەوی و تووشبوون بە نەخۆشیی شەکرەی جۆری دوو و شیرینکەرە دروستکراوەکان ئەکەن. شیرینکەرە دروستکراوەکان یەکێکی ترە لە ئارەزووهەژێنەکانی خواردنی شیرینی بەگشتی.

تۆ وا بیر ئەکەیتەوە مادام شیرینکەرە دروستکراوەکان کالۆرییان تیا نییە، مانای ئەوەیە بۆ دابەزاندنی کێش باشە، بەڵام هەندێ لە لێکۆڵینەوەکان ئەڵێن مەسەلەکە ئەوە نییە. بۆ نموونە زۆر خواردنەوەی ساردی، پەیوەندیی ڕاستەقینەی هەیە لەگەڵ قەڵەوی و تووشبوون بە نەخۆشیی شەکرەی جۆری دوو. ئەمە سەرئەنجامی کۆمەڵێک توێژینەوەیە، بە پیاچوونەوەیەکی شیکارییشەوە کە

سـالّی 2013 بلّاو کراوەتەوە. توێژەرەکان پێیان وایە شـیرینکەری دروسـتکراو کـە ئەبێتـە هۆی ئەوەی لاشـەت ئەنسـۆلین دەربـدات و چەوریـی ورگ کەڵەکە بـکات، جەسـتەت هەڵئەخەڵەتێنـی وا بزانێـت شـەکری ڕاسـتەقینە وەرئەگرێـت، ئەوەش پڕاوپڕ ئەوەیە شـیرینکەری دروسـتکراو بەشـداری ئەکات لەوەی حەزت لـە کاربۆهیـدرات بێت و تێری لـێ نەخۆیت.

وا ئەزانیـت مـن لـەو بڕوایەدام ئەگـەر تۆ بەرێکەوت شـیرینکەری دروسـتکراو بخۆیـت، ئەتکوژێـت؟ نەخێر، بەڵام مـن پێداگری ئەکەم، بڕوام وایـە ڕۆڵ ئەبینێت لـە فێرکردنـی هەسـتەوەرەکانی سـەر زمانـت هەمیشـە حەزیان لە شـیرینی و کاربۆهیدراتی بەسـیت بێت و چاوەڕوانی خواردنی شـیرینکراو بن. هەروەها لەو بڕوایەشـدام وازهێنـان لە شـیرینکەری دروسـتکراو، یارمەتیت ئـەدات قاپەکەت ڕێـک بخەیتـەوە و پـڕی بکەیتەوە لە خواردنی سروشـتی و تـام و بۆنوبەرامەی سروشـتی هەسـت پـێ بکەیتـەوە، لەجیاتیـی ئـەوەی هەمیشـە داوای خواردنی هایپـەر شـیرین و بارکراو لە شـیرینی بکەیت.

مـن ئەمـە بەسـەر خـۆم هاتـووە، هـەر کاتێک سـاردی و میـوەم خـواردووە، هەسـتم کـردووە میوەکە هیچ تامێکی نییـە، هەتا تەنانەت لەگەڵ یەک جار سـۆدا خواردنـەوەدا هەسـت ئەکـەم چێژەوەرەکانـم بە ئاڕاسـتەی پێچەوانەوە پشـوو ئـەدەن، لەبـەر ئەوەیە مـن ئێسـتا و دواتریش نزیکی شـیرینکەری دروسـتکراو ناکەوم.

یەکێـک لـە ئامانجەکانـی کتێبەکـەم (ڕەچەتـەی دکتـۆر) ئەوەیـە یارمەتیت بدەم قاپەکەت ڕێک بخەیتەوە و بگەڕێیتەوە سـەر خواردنە سروشـتییەکان و شیرینییە نازدارەکـەی جـاران لـە خواردنـەکان و میوەکانـدا، مـن وا ئەکـەم، دڵنیام تۆش ئەتوانیت.

+ نزیکەی لە سەددا هەشتای خواردنە ئامادەکراوەکان لە ئەمەریکادا، شەکری تێ کراوە.

هەنگاوی شەشەم: پلانێک دابنێ بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ تامەزرۆیی.

کە خواردنی شیرینی ئەوەستێنیت، دەست ئەکەیت بە تامەزرۆیی. قەیناکات، ئاساییە و ئەوە بەشێکە لە پرۆسەکە. تامەزرۆییەکە لەوانەیە لە سەرەتاوە بەهێز بێت، بەڵام بڕوا بکە لەدوای تێپەڕبوونی دوو ڕۆژی یەکەم لاواز ئەبێت، بێ ئەوەی بە خۆت بزانیت تەواو ئەبێت. کاتێک جەستەت ئەزانی گوێ نادەیتە تامەزرۆیی شەکر، ئیتر وردە وردە دەسەڵاتی بەسەرتدا نامێنێت.

لەو ماوەیەدا لیستێک چالاکی ئامادە بکە بۆ ئەوەی زاڵ بیت بەسەر تامەزرۆییەکەدا کاتێک شاڵاوت بۆ دێنێ. ئەگەر بەڕاستی برسیتە؛ سناکێکی تەندروستی پرۆتین بەرز بخۆ، ئەگەر تینووتە؛ پەرداخێکی گەورە ئاو بخۆرەوە، ئەگەر تۆزێک بێزاریت یان دڵت بۆ شتێکی شیرین لێئەدات؛ لەبیر خۆتی ببەرەوە، لەگەڵ برادەرێکت بە تەلەفۆن گفتوگۆیەک بکە، پیاسەیەک بکە، یارییەک بکە، تاوێک سواری پاسکیل ببە، ئاوێک بکە بە خۆتدا، ئاوازێکی خۆش لێبدە و لە ژوورەکەتدا لەگەڵیدا سەما بکە، ڕۆمانێکی ناسک بخوێنەوە، هەر کارێک بکە کە مێشکت خەریک ئەکات، تا تامەزرۆییەکەت بەسەر ئەچێت، هەر کوتاییشی دێت، ئەو کاتە هەست بە دڵخۆشی ئەکەیت کە چۆن سەرکەوتیت و بوارت نەدا بەسەرتدا زاڵ بێت.

ئەگەر هەڵەیەکت کرد، لۆمە و سەرزەنشتی خۆت مەکە و بەردەوام بە، تەنیا هەڵەکە ڕاگرە. شیرینییەکە بخەرە ئەولاوە و وەرەوە سەر ئامانجەکەت و سەرلەنوێ دەست پێ بکەرەوە.

بەڕاستی جێی سەرسوڕمانە چەند خێرا زاڵ ئەبیت بەسەر تامەزرۆیی و لەبیرکردنی تامی شیرینی. ڕاستییەکە ئەوەیە هەتا زیاتر شیرینی بخۆیت، زیاتر حەزی لێ ئەکەیت -پێچەوانەکەشی ڕاستە، تا کەمتر بخۆیت، کەمتر حەزی لێ ئەکەیت. پێش ئەوەی بزانیت ئەو خواردنانەی بە هۆی تامە شیرینەکانیانەوە جاران حەزت لێ ئەکردن، چێژەوەرەکانت ڕادێن، مێشکت ڕادێت و ئەگوێزێتەوە سەر جۆرێکی تر تامی شیرین کە ژیانێکی تەندروستتر و لەشێکی گونجاوت بۆ فەراهەم ئەکەن.

تێکراو بەرامبەر سروشتی

شـەکر جۆرێکـە لە کاربۆهیـدرات کە جەسـتەت پێویسـتیەتی بۆ دروسـتکردنی وزە، کاتێـک لە ڕێگای خواردنی سروشـتییەوە دەسـتت ئەکەوێت، وەکوو: میوە، شـیرەمەنی، دانەوێڵە و هەندێ سـەوزەوە، پێی ئەڵێن "شـەکری سروشتی"، کاتێک بـە دەسـت ئەکرێتـە نـاو خواردنـەوە، پێی ئەڵێـن "شـەکری تێکـراو". ناونانێکی دروسـتە، وا نییە؟

هەنـدێ کـەس پێیـان وایە شـەکری سروشـتی و تێکـراو؛ هەردووکیـان خراپن بـۆ تـۆ، بـەڵام من پێـم وا نییە. ئەو شـەکرەی بەسروشـتی لە میـوە و کۆمەڵێک خواردندایـە، مـن مەترسـیم لێـی نییـە. پەتای قەڵـەوی لـە ئەمەریکا هیـی ئەوە نییـە خەڵـک سـێو و پرتەقاڵی زۆر ئەخـۆن، بەڵکوو هیی ئەوەیە سـاردیی زۆر و شـیرینی زۆر ئەخـۆن و ڕۆژانە بڕێکی زۆر لـەو خواردنانە ئەخۆن کە پڕ کراون لە شـیرینیی دروستکراو.

+ ئەوە بۆیە پێی ئەڵێن "نوقلی شل"، قوتوویەکی دوانزە ئۆنسی کۆلای بە شەکر شیرینکراو کە سی و نۆ گرام (نۆ کەوشکەچا شەکر)ی تیایە، ئەو خەڵکانەی ڕۆژانە خواردنەوەی شەکرتێکراو ئەخۆنەوە -قوتوویەک یان دووان یان زیاتر-،ئەگەری تووشبوونیان بە شەکرەی جۆری دوو لە سەددا بیست و شەش زیاترە لەو کەسانەی کە بەڕێکەوت خواردنەوەیەکی شیرینکراو ئەخۆنەوە.

بـڕۆ چێـژ وەربگـرە لـە میـوە، بـەڵام زۆر وریـا بـە، نەچیتـە سـەر خواردنـە دروسـتکراوەکان کـە شـەکرێکی زۆری تێکـەڵ کـراوە، چونکـە:

+ شەکری تێکراو ئەبێتە هۆی کێش زیادبوون.

ئەو کەسانەی شەکری تێکراو ئەخۆن، زیاتر ئەگەری ئەوەیان هەیە کێشیان زیاد بکات یان قەڵەو بن، تا شەکر زیاتر بخۆن، زیاتر گۆشت ئەگرن.

+ شەکری تێکراو مەترسیی تووشبوونت بە شەکرەی جۆری دووەم زیاتر ئەکات.

زۆر خواردنی شەکر لەگەڵ توانای لەشت ڕێک ئەکەون بۆ بەرهەمهێنانی ئەنسۆلین، ئەمەش ئەبێتە هۆی ئەوەی بەرگری پەیدا بکەیت دژی ئەنسۆلین و تووشبوون بە شەکرەی جۆری دووەم.

+ شەکری تێکراو ڕێگا لە مێشکت ئەگرێت گوێی لە پەیامی "تێرم خوارد" بێت.

وەرگرتنی بڕێکی زۆر شەکر ئەبێتە هۆی بەرهەمهێنانی زۆری ئەنسۆلین کە ڕێگری لە لیپتین (هۆرمۆنی کۆنترۆلکردنی ئارەزووی خواردن) ئەکات کە پەیام بنێرێت بۆ مێشکمان کە ئیتر بەسە مەخۆ.

+ کالۆریی شەکرە تێکراوەکان پووچە.

هەر جۆرێک بن، هیچ بەهایەکی خۆراکییان تیا نییە، بەپێچەوانەوە وات لێ ئەکات هەست بکەیت تەواو تێرت نەخواردووە.

+ شەکری تێکراو ڕێگای خۆراکی تەندروست نادات.

چەند زیاتر شەکر بخۆیت، ئەوەندە ژوورەکانی خۆراکخۆریی تەندروستت وەکوو: میوە، سەوزەوات، پاقلەمەنی، نەتەکان و دانەوێڵە ڕووتەکان تەنگەبەر ئەبن.

+ شەکری تێکراو باندێک برادەری ترسناکی هەیە.

خواردنی بڕێکی زۆر خواردنی دروستکراو کە بەشێکی زۆر شەکری تێکراوی تیا بێت، چەوریی ناتێر(دواتر زیاتر باسی ئەکەین) و تام و بۆن و ڕەنگ و ماددەی پارێزەر و پێکهاتەی تری بێکەڵکی تیایە کە بەشداری ئەکەن لە تێکچوونی تەندروستیتدا.

+ شـــەکری تێکراو مەترسیی تووشـــبوون بە نەخۆشیی دڵ زیاد ئەکات.

زۆر بەئاســانی خواردنــی زۆری شــەکری تێکــراو ئەگۆڕێــت بــۆ چــەوری لــە لەشـماندا. لەبــەر ئەو هۆیەیــە شــەکری زۆر، چەوریی ورگ و چەوریی ســیانی (تــرای گلیســرید) و (LDL) کۆلیســترۆڵە خراپەکــە زیــاد ئــەکات و ڕێــگا خۆش ئــەکات بــۆ ئــەوەی تووشــی نەخۆشــیی دڵ ببیت.

شەکر بە ژمارە: یەک کەوچکەچا شەکر = چوار و پۆینت دوو گرام شەکر = شانزە کالۆری، زاڵ بە بەسەریدا.

جێـی سەرســوڕمان نییە زۆربەمــان ئالوودە بووین بە شــەکر، خواردنی شــەکر ســەنتەری خەڵاتــی مێشــک هــان ئــەدات و پاڵــی پێــوە ئەنێت مــاددە مێشــکییە کیمیاییــەکان دەربــدات و هەســت بکەیت هەموو شــتێک ئاســاییە، لەبــەر ئەوەی شــەکر لــە هەموو شــوێنێک هەیــە، ناڕەحەتە دەســتی لــە یەخــەت بکەیتەوە.
زۆرانبــازی لەگــەڵ شــەکردا بەڕاســتی ململانێیە -بەڵام شــتێکە پێمــان ئەکرێت. کاتێــک تێئەگەیــت شــەکر ئەیەوێــت چیــت لــێ بــکات و کاتێــک بڕیــار ئەدەیــت هەنــگاو هەڵبگریــت و خــۆت ڕزگار بکەیــت لــە داگیرکردنــی ســفرەکەت لەلایەن شــەکرەوە، بەڕاســتی ئەتوانیت بەرپرســیارێتیی تەندروســتیی خــۆت هەڵبگریت. بــە پەیڕەوکردنــی ئــەو هەنگاوانەی بۆم بــاس کردیت، ئەتوانیت خۆت لەدەســتی دەرباز بکەیت و بگەڕێیتەوە ســەر خواردنی سروشــتی و تەندروســتی تام و بۆن و بەرامــە دڵگیر.
نەخێــر، ئاســان نییــە، ئەگەر چاوێک بــە ژیانتدا بخشــێنیتەوە، ئــەو زۆرانبازی و ململانێیــە زۆرەی لــە ڕابردوودا بەســەرت هاتووە و ڕووبەڕوویــان بوویتەتەوە، لــە هەموویاندا ســەرکەوتوو بوویت.
شــتی زۆر ناڕەحەتتــرت کــردووە لــە بەگژاچوونــەوەی شــەکر، تــۆ زۆر لــەوە بەهێزتری کە خۆت ئەیزانی! ئێســتا ئەم شــەڕە بکە و دڵنیا بە زاڵ ئەبیت بەســەر شــەکردا و شــیرینترین ســەرکەوتن تۆمار ئەکەیت لــە ژیانتدا.

ڕەچەتەی خۆراکی ژمارە پێنج: ئیتر لە چەوری مەترسە.

ئەگەر پێشتر هەوڵی دابەزاندنی کێشت دابێت، لەوانەیە تۆش ڕێگا باوەکەی کەم چەوریت تاقی کردبێتەوە، هەموو ئەو ڕێگا لاستیکییانەی پەنیری بێ چەوری، ئیشی هەویری بێ چەوریی وەکوو: مقەبا، چیپسی بێ چەوریی بێ تام، ئایسکریمی سادەی بێ بۆن و بەرامی بێ چەوریت تاقی کردبێتەوە. ئەوە ڕۆی، من وای بۆ ئەچم تۆ تاقەتت نییە جارێکی تر خۆت تاقی بکەیتەوە و لەسەری بڕۆی.

باشە، ئەتوانی پشوو بدەیت. یەکێک لە شتە گرنگەکانی ڕەچەتەی دکتۆر ئەوەیە داوای خۆراکخۆریی تەواو کەم چەوری ناکات. بێگومان ئەبێت سەرنجێک بخەینە سەر ئەو بڕە چەورییەی ئەیخۆیت، چونکە چەوری بڕێکی هاوسەنگ کالۆریی تیایە، ئەبێت ئێمەش لە کێشدابەزاندندا حسابێک بۆ کالۆری بکەین. هیچ هۆکارێکیش نییە لە دنیادا واز لە هەموو چەورییەک بێنیت لە خۆراکخۆریدا، لە ڕاستیدا سڕینەوەی چەوری کارێکی هەڵەیە.

من ناڵێم بە خواردنی ڕێژەیەکی بێسنووری پەنیری پڕ چەوری و سناکی چەور ئەتوانیت کێشت دابەزێنیت -بەدیاریکراوی نەخێر، بەڵکوو ئەتوانیت -پێویستیشە-، ئەبێت بڕێکی پێویست لە چەوریی تەندروست لە خواردنەکانتدا بێت، بۆ ئەوەی بتوانیت کێشت و ئەگەری تووشبوونت بە نەخۆشی دابەزێنیت.

ڕاستییەکانی چەوری

کاتێ دێینە سەر باسی چەوریی خۆراکخۆری، سێ شتی گرنگ هەیە لەو بارەیەوە ئەبێ ڕاستەوخۆ بیزانیت:

یەکەم: چەوری دوژمنەکە نییە.

بۆ چەندین ساڵە ئێمە پێمان وتراوە چەوری لە خۆراکخۆریدا خراپترین

شـتە کـە ئێمـە ئەتوانیـن بیخۆیـن. زانـاکان وایـان وتـووە، هەلپەرسـتە مۆدێلە هەڵبژاردەخـۆرەکان وایـان وتووە، هەتا زۆرێک لە دکتورە باشـە شـارەزاکانیش بڕوایـان وا بووە. باشـە، کەواتە ئێمـەش ئەڵێین وایە، ئێمـەش ئامۆژگاریی خەڵک ئەکەیـن چەنـد ئەتوانن با خواردنـی چەور نەخۆن، بەڵام کاتێـک خەڵک بەتەواوی تەرکـی چـەوری ئەکەن لـە خۆراکەکانیاندا، توێژەرەکان سـەریان سـوڕماوە کە ئەبینـن لە ڕاسـتیدا کێشـە تەندروسـتییەکان لەجیاتیی ئەوەی باشـتر بـن، زیاتر سـەر هەڵئەدەن.

خواردنـی فـرە کـەم چەوری، نەخۆشـیی دڵ بنەبڕ نـاکات و بە شـەو و ڕۆژێک کێشـی کـەس دانابەزێنێـت. توێژینـەوە وردەکان پێمـان ئەڵێن ئێسـتا ئەبێ ئێمە بزانیـن: هەنـدێ لـە چەورییـەکان ناتەندروسـتن، لەگـەڵ ئـەوەدا ئەبێـت ئێمـە سـنوورێک بـۆ هەمـوو ئـەو چەورییانـە دابنێیـن کـە وەریانئەگرین لەبـەر ئەو کالۆرییانـەی تیایاندایە، بەڵام هیچ هۆکارێک نییـە ناچارمان بکات چەوری نەچێتە سـەر دەممان. لە ڕاسـتیدا چەند جۆرێـک چەوریی ناو خواردن هەیە، بێ سـێ و دوو بـۆ ئێمە باشـە و لـە قاپەکانماندا نەمێنێـت؛ هەندێک بەهـای خۆراکیی گرنگ لەکیس خۆمـان ئەدەین.

دووەم: خواردنـی کەم چەوری و بێ چەوری لەوانەیە بەڕاسـتی خراپتـر بێت بۆ تـۆ لە جێگرتنەوەی خواردنـی تەواو چەور.

ئـەوە ڕاسـتە -جێگرتنـەوەی خواردنـی تـەواو چـەور کە دەسـتکرد بێـت و بە شـێوەیەکی بازرگانـی دروسـت کرابێت بـە خواردنی کەم چـەور و بێ چەوریی وەکـوو: ئیشـی هەویر، چپس، کێک، هەنـدێ جۆر پەنیری بێ چـەوری، بێگومان زیانیـان زیاتـرە لـە سـوود. کاتێـک خەڵـک خواردنی کـەم چەوری ئەخـۆن، لە ڕاسـتیدا وەک ڕێ لـە چەوریـی خـراپ ئەگرن، لـە هەمان کاتدا ڕێ لـە چەوریی باشـیش ئەگرن، بەو جۆرەش شـەکری زیاتر و کاربۆهیدراتی بەسـیت و ناواخنی دروسـتکراو وەرئەگرن.

سێهەم: خواردنی چەوری، قەڵەوت ناکات.

لە ڕاستیدا بوونی بڕێکی تەندروست لە چەوری لە ژەمەکانتدا، ئەتوانێت برسێتیت بێدەنگ بکات و یارمەتیی دابەزاندنی کێشت بدات. ئەگەر جارێک ئازارت چەشتووە بەدەست زەڵاتەیەکەوە شیرینییەکی بێ چەوریی کرابێت بەسەردا، من ئەبێت بێ دواکەوتن پێت بڵێم لێکۆڵینەوەکان دەریانخستووە زەڵاتەیەک بە زەیتی زەیتوون شیرین کرابێت، کەرەستەیەکی باشترە بۆ کێشدابەزاندن نەک پلانێکی بێ چەوری کە بە ناوی تەندروستی باش پێت فرۆشراوە.

ئێستا کاتی ئەوەیە لە چەوری نەترسین و دەست بکەین بە بیرکردنەوەی ژیرانە لە بارەیەوە. مادام تۆ ئەزانیت چ جۆرە چەورییەک بخۆیت و چەند بخۆیت و چۆن لە ژەمەکانتدا بە شێوەیەکی تەندروست بەکاری بێنیت کە من لە کتێبی ڕەچەتەی دکتۆردا نیشانت ئەدەم، ئیتر پێویست ناکات وەکوو دوژمن سەیری چەوری بکەیت، بەڵکوو بە دۆستێکی خۆتی بزانە لە کێشدابەزاندن و تەندروستییەکی باشدا.

+ کاتێک خەڵک خواردنی کەم چەوری ئەخۆن، لە ڕاستیدا وەک ڕێ لە چەوریی خراپ ئەگرن، لە هەمان کاتدا ڕێ لە چەوریی باشیش ئەگرن، بەو جۆرەش شەکری زیاتر و کاربۆهیدراتی بەسیت و ناواخنی دروستکراو وەرئەگرن.

پرسیار: من بیستوومە زەیتی گوێزی هیند، چەورییەکە بۆ تەندروستیی دڵ باشە، ئەکرێت لە پلانی ژەمەکانمدا بەکاری بێنم؟

وەڵام: زەیتی گوێزی هیند بەم دواییانە لە ناوەندە خۆراکناسییەکاندا سەرنجێکی زۆری لەسەرە، هەوادارەکانی ئەڵێن زەیتی گوێزی هیند کۆمەڵێک سوودی هەیە لەسەر مێزی نانخواردنەکەت، وەکوو

چاککردنـی باری کۆلیسـترۆڵەکەت و لەوانەیە ڕێی لـێ ببڕێتەوە کار بکاتە سـەر کێشـت. لەگەڵ ئەوەدا ئـەو چەورییەی لـە زەیتی گوێزی هینددایـە، چەورییەکی تێـرە، بەڵام جیاوازە لـەو چەوریيە تێرانەی لە بەروبوومـی ئاژەڵی و چەنـد جۆرە خۆراکێکی تردا هەیە. من هێشـتا چاوەڕوانـی لێکۆڵینـەوەی تـرم، بـەڵام لە ئێسـتادا پێم باشـە زەیتی گوێـزی هینـد جێگایەکی هەبێت لـە بەرنامـەی خواردنەکانتدا، تامێکی 'نـەت'ی دەوڵەمەنـد بە تامـی کەرە ئەدات بـە زەڵاتە و سـەوزەواتە سوورەوەکراوەکانت.

زەیتـی دەسـتکارینەکراوی (خۆماڵـی) گوێـزی هینـد هەڵبژێـرە، بـۆ ئـەوەی توانای تەواوی ترشـە چەوری و دژەئۆکسـیدەکەیت دەسـت بکەوێت.

هەڵدانەوەی نهێنییەکانی چەوری

هەمـوو چەورییـەکان وەک یـەک دروسـت نەکـراون، هەندێکیان بۆ تۆ باشـن و هەندێکیـان وا نییـە، کەواتە با سـەرنجێکی بەپەلەی چەند جۆرێکـی جیاواز لەناو خواردنەکانتـدا بدەین.

چەورییە تێرەکان

بـۆ ماوەیەکـی زۆر زانـاکان بڕوایان وا بـوو چەورییە تێـرەکان، ئەو جۆرەی لە گۆشـت، پەنیری تەواو چەور، کەرە، شـیری مانگا، سەرتوێژ و قەیماغ، ئایسکرێم، خورمـا و زەیتی گوێزی هیندیدا هەیە، هۆکاری سـەرەکیی نەخۆشـیی دڵن. بەڵام ئـەو بیروڕایـە لە ئێسـتادا وەکوو بڵقی سـەرئاو کوژایەوە، دوای ئـەوەی زانایان زانیاریـی تازەیان دەسـت کـەوت دەربـارەی چەوریی تێـر. لـەم گۆڕانکارییەدا،

پەیوەندیی نێوان چەوریی تێر و نەخۆشـیی دڵ زۆر لەوە موعەقەدترە کە پێشـتر بیرمان لـێ ئەکردەوە.

ئەمـە بیرکردنەوەی ئێسـتایە. چەوریی تێر کۆلیسـترۆڵی "LDL" بـەرز ئەکاتەوە کـە بۆ دڵـت خراپە، بەڵام لە هەمان کاتدا کۆلیسـترۆڵی "HDL" بـەرز ئەکاتەوە و ترایگلیسـرید (چەوریی سـیانی) دائەبەزێنێت کە بۆ دڵت باشـن.

توێژینەوەکانـی ئێسـتا ئەڵێـن چەوریی تێر بە هـەردوو دیودا ئەرێنـی و نەرێنی، کاریگەریی لەسـەر دڵ هەیە.

لێکۆڵینـەوە مرۆییەکان (ئەو لێکۆڵینەوانەی لەسـەر ژمارەیەکـی زۆری مرۆڤ بۆ ماوەیەکـی درێـژ ئەنجـام ئەدرێن) پشـتگیریی ئـەوە ئەکەن، بۆیـان دەرکەوتووە هیـچ بەڵگەیەکـی دیاریکراو نییە کـە وەرگرتنـی چەوریی تێـر پەیوەندیی هەبێت بـە بەرزبوونەوەی ئاسـتی مەترسـی بە نەخۆشـیی دڵ. وا دەرناکەوێت ئاسـتی مەترسـییەکە بـەرز ئەکاتەوە و هەروەها واش دەرناکەوێت ئاسـتی مەترسـییەکە دابەزێنێت.

بێگومـان تێبینی هەیە لەسـەر ئـەم بابەتە ئەگـەر تۆزێک بگەڕێینـە دواوە، کاتێک پارادۆکـس "پێچەوانەی ئـەوەی چاوەڕێ ئەکرێـت"ی فەرەنسـییەکان یەکەم جار دەرکەوت. پارادۆکسی فەرەنسـییەکان ئەوەیە ڕێژەی تووشبوونیان بە نەخۆشیی دڵ کەمتـرە لەوەی کە لـە خۆراکخۆریی بەرزە چەوریی تێر چـاوەڕوان ئەکرێت، لێکۆڵینـەوە پێشـەنگەکان دوودڵـن لـەوەی کـە بەراسـتی چەوریی تێـر هۆکاری نەخۆشـیی دڵ بێت.

جیـاواز لـەوە، ئـەوەش بڵێیـن مۆنـۆ چەورییـە ناتێـرەکان (چەورییـە تاکەکان) (کـە لـە ماسـی و نـەت و زەیتـی زەیتـوون و ئەڤۆکادۆ و شـتی تـردا هەیە) بۆ تەندروسـتیی دڵ باشـن. لێکۆڵینـەوەکان دەریانخسـتووە ئـەو خەڵکانـەی بڕێکی فـراوان چەوریـی ناتێر لـە خۆراکیاندا هەیـە، ئەوانیش ڕێژەی تووشـبوونیان بە نەخۆشـیی دڵ نزمە.

کەواتـە ئەمـە بۆ کوێمـان ئەبات -ئایا بـەردەوام بین لەسـەر وەرگرتنی چەوریی تێر یـان وازی لێ بێنین؟

وەڵامەکـەی ئەوەیە، ئەوەسـتێتە سـەر ئەوەی لەگەڵ چیدا بـەراوردی ئەکەیت، بە

چی هەڵیئەسەنگێنیت؟
مــن نامەوێت لێرەدا شــەرم بکەم، بەڵام بەڕاســتی پرســیارێکی قورســە. ئەگەینە ئــەم ســەرئەنجامە: کاتێــک خەڵــک چەوریــی تێــر ئەگۆڕن بــە چەوریــی ناتێری تەندروســتتر، بۆ تەندروســتیان باشــە، بــەڵام ئەگەر بیگــۆڕن بــە کاربۆهیدراتی بەســیت یان ترشــە چــەوره ناتێــرەکان، نەیگــۆڕن باشــترە، چونکــە کاریگەریی خراپــی ئەبێــت بۆ ســەر تەندروســتیی دڵیان.
ئێســتا وا دەرئەکەوێــت چەورییە تێــرەکان ئەکرێت باش بێــت و ئەکرێت خراپیش بێــت، بــە واتایەکی تر: بە لایەکــدا نەکەوتووە، بــەڵام چەورییە ناتێرەکان باشــن، وەک چۆن ترشــە چــەوره ناتێرەکان (ترانــس فات) خراپن، لەبەر ئــەوە بڕیاردان لەســەر باشــیی چەوریيــە تێــرەکان بەگوێــرەی ئەوەیــە لەگــەڵ چی بــەراوردی ئەکەیت.
بەم جۆرە بیر بکەرەوە: ســەیری لیســتی خواردنی نانی ئێوارەیەک ئەکەیت، ســێ هەڵبژاردەی تیایە، هەرســێکیان هەمان کالۆرییان تیایە، مریشــکی ســوورەوەکراو ئــاردی پێوە کــراوە و لە ڕۆندا ســوور کراوەتەوە کە "ترشــە چــەوره ناتێرەکان - ترانــس فــات"ی تیایــە، پارچەیەک ســتیک (گۆشــتی نەرمەی ســوورەوەکراو)، ماســیی ســەلمونی برژاو، کامیان داوا ئەکەیت؟
ماســیی ســەلمونەکە باشــترینیانە، پــڕە لە ترشــی چەوریــی ئۆمیگا ســێ کە بۆ تەندروســتیی دڵ یەکاویەکــە. ســتیکەکە کــە چەوریــی تێــری تیایــە، لەوانەیە نە ســوودی بــۆ دڵ هەبێــت نــە زیــان، ئەگەر هیــی مانگایەکیش بێت بەسروشــتی لەوەڕابێــت، ئەوا باشــتر، بەڵام مریشــکە ســوورەوەکراوەکە لەوانی تــر خراپترە بــۆ دڵت.
کەواتــە کە مریشــکە ســوورەوەکراوەکە بــەراورد ئەکەیــت لەگەڵ ســتیکی مانگا سروشــتی لەوەڕاوەکــەدا، ســتیکەکە باشــترە، بــەڵام ئەگەر ســتیکەکە بــەراورد بکەیــت لەگەڵ ســەلمونەکە، ســەلمونەکە باشــترە.
بەقســەی مــن ئەکەیــت؟ زۆربــەی جــارەکان ســەلمونەکە بانگ بکــە، بەڕێکەوت ســتیکەکە بخــۆ، بــەڵام تــا ئەتوانی هیــچ جارێک مریشــکی ســوورەوەکراو بانگ مەکــە. بەکورتــی: چەوریی تێر کەم بکەرەوە بۆ نزمترین ئاســت، بــەڵام قەیناکات

بەریکەوت بیخۆیت. قەیناکات چێژ وەربگرە لە شتێک گۆشتی سوور، کەرە، شیرەمەنیی پڕ چەوری، خواردنە بەرزە چەورییە تێرەکان، وەک خواردنێک لە بۆنەیەکدا بەڵام بە بڕێکی کەم.

بە کورتییەکەی: ژیرانە هەڵبژێرە. لە هەمان کاتدا پێشم باشترە خواردنێکی سروشتی کەمێک چەوریی تێری تیا بێت؛ هەڵبژێریت، لەجیاتیی خواردنێکی ناسروشتیی پڕ لە کاربۆهیدراتی بەسیت و ترانس فات. تۆزێک ئایسکریمی راستەقینەت هەبێت، باشترە لەو هەموو بابەتە ساختەیە. تیکەیەک لە چوارگۆشەیەکی بچووکی پەنیری شیدار باشترە لە بابۆڵەیەکی پڕ لە پەنیری بێ چەوریی ساختە کە تامی پلاستیک ئەدات. برۆکلییەکەت لە تۆزێک کەرەدا سوور بکەرەوە باشترە لە تەشتێک رۆنی تەنەکە. ئێستا لەلات ڕوونە؟

بەلام هێشتا دەرگا بە ڕووی چەوریی تێردا دامەخە. من لەو بڕوایەدام لە داهاتوودا زانیاریی زۆرمان ئەبێت لەم بارەیەوە، تا توێژەرەکان زانیاریی وردتر بەدەست دێنن چاودێری بکە، با زانیاریی زیاترت دەست بکەوێت.

+ پێم باشترە خواردنێکی سروشتیی کەمێک چەوریی تێری تیا بێت هەڵبژێریت، لەجیاتیی خواردنێکی ناسروشتیی پڕ لە کاربۆهیدراتی بەسیت و ترانس فات.

ترشە چەورە ناتێرەکان (ترانس فات – Trans Fat)

من زۆر حەز لە بەکارهێنانی وشەی "خراپ" ناکەم کاتێک مەسەلەکە پەیوەندیی بە بابەتی خواردنەوە هەیە، چونکە حەز ناکەم ئەوەندە بەرەهایی ڕەش یان سپی بم، بەلام دەربارەی ترانس فات وا نیم، چونکە بەڕاستی خراپە، ترانس فات کە بە ترشە چەورە ناتێرەکانیش ناسراوە و بە شێوەیەکی سروشتی بە ڕێژەیەکی کەم لە گۆشت و بەرهەمەکانی شیردا هەیە، هەر چەند من زۆر گوێ نادەمە ئەمەیان. ئەو ترانس فاتەی من حەزی لێ ناکەم، ئەو بە ناو خۆراکانەیە کە لە کارخانەکان بە شێوەی پیشەسازی دروست ئەکرێن. ئەوانە نەک هەر خراپن، بەڵکوو کێشەشن بۆ تۆ.

زۆربــەی ترانــس فاتەکانــی خۆراکــی ئەمەریکــی لــە خواردنــە بــە پیشەســازی دروســتکراوەکانەوە دێت –ئــەو خواردنانەی بەشــێک ڕۆنــی هایدرۆجینکراویان تیایــە کــە بــە پرۆســەیەکی پیشەســازی دروســت ئەکرێت .

کۆمپانیاکانــی دروســتکردنی خۆراک لەبــەر زۆر هۆکار ڕۆنی ڕەق بــەکار دێنن، نــەک لەبــەر ئــەوەی لەچــاو ڕۆنەکانــی تــردا هەرزانــە، بەڵکــوو لەبــەر ئەوەش خواردنەکــە تێــک ناچێت و بــۆ ماوەیەکی زۆرتــر ئەمێنێتــەوە و ڕواڵەتێکی جوان و ســەرنجراکێش ئــەدات بــە خواردنەکــە، دیــوی دەرەوەی هەویرە بــرژاوەکان ناســکتر ئــەکات و پەتاتــەی ســوورەوەکراو و چپــس بەخرمەتــر ئــەکات. ڕۆنی ڕەق لــە هەنــدێ خواردنــی تریشــدا بــەکار دێــت، وەکــوو کێکی بەســتوو و ئەو خواردنانــەی سروشــتی کرێمیــان هەیە.

ئــەم ڕۆنــە ڕەقــە زۆر پەلە ئەکات لە مەترســیی تووشــبوونت بە نەخۆشــیی دڵ، چونکــە کۆلیســترۆڵی "LDL" (خراپەکە) بەرز ئەکاتەوە، ئاســتی چەوریی ســیانی بەرز ئەکاتەوە کە هەتا نزم بێت باشــترە و ئاســتی کۆلیسترۆڵی "HDL" (باشەکە) دائەبەزێنێــت، ئەمەش ئەو خۆتووشــکردنەیە کە کەســمان نامانەوێت!

هەتــا بڕێکی زۆر کەمیــش بێت، هەر زەرەرە بــۆ دڵ. لێکۆڵینەوەیەکی فراوان بۆی دەرکــەوت مەترســییەکە بــەرز ئەبێتــەوە بۆ لــە ســەددا پەنجا لەو ژنانــەی تەنیا ڕۆژی چــوار کەوچکــی چێشــت لەو ڕۆنە ڕەقــە بەکار دێنن، بە هــۆی ئەو ترانس فاتــەوەی دروســتی ئــەکات. ترانــس فات ســاڵانە بەشــداری ئەکات لە هــەزاران حاڵەتــی نەخۆشــیی دڵ و مردن بە نەخۆشــیی دڵ لــە ئەمریکا.

خواردنــی ترانــس فات دیســان یــاری ئــەکات بە شــەکری خوێنــت و کارکردنی ئەنســۆلین و پلەی گەرماش لە هەوکردنە هاوشــانەکاندا بەرز ئەکاتەوە -هۆکاری زیاتــر بــۆ دوورکەوتنــەوە لە ترانــس فــات ئەوەیە کــە هەوکردنە هاوشــانەکان بەردەوامــن لەگەڵ بەشــێک لە نەخۆشــییە درێژخایەنەکان وەک نەخۆشــیی دڵ و شێرپەنجە.

لــەو کاتــەوەی وشــیار بووینەتەوە لــە مەترســییەکانی ترانس فــات، بەکارهێنانی هاتووەتە خوارەوە. ئەم چاکســازییە خۆشــە. هەندێک لە دەســەڵاتە ناوخۆییەکان لــە ئێســتادا بەکارهێنانیــان ســنووردار کــردووە، وەک ســەرئەنجامیش زۆر لــە

کارخانەکان پێکهاتەی بەرهەمەکانیان دارشتووەتەوە بە جۆرێک ترانس فاتی تیا نەبێت، بەڵام ترانس فات هێشتا لە ژمارەیەک خواردنی تردا ماوە وەکوو چەند جۆرێک لە گەنمەشامی تەقیوی مایکرۆوەیڤ، پیتزای بەستوو، کۆمەڵێک برژاوی بازرگانیی وەکوو کێک و هەویرەمەنی و خەپلە، هەندێک چەورکراو و بابەتی ڕازاندنەوە، هەندێک جۆر کریمی سەر قاوە.

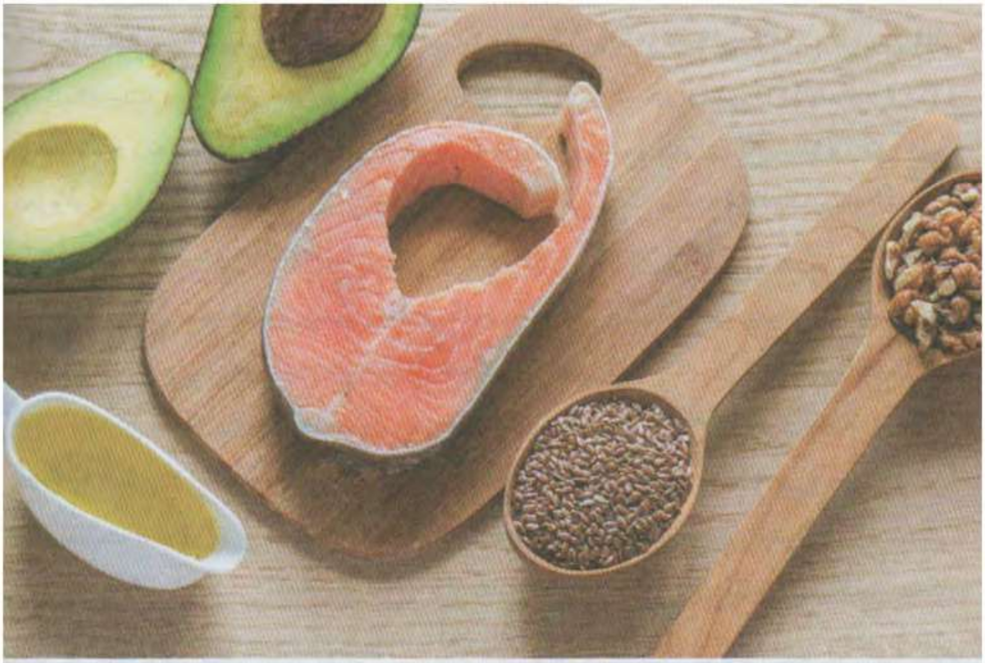
ڕێنماییەکانی خۆراکخۆریی پەیمانگای دەرمان، پشتگیریی ئەوە ئەکات چەند ئەتوانیت دوور بکەویتەوە لە بەکارهێنانی ترانس فات لە بەرنامەکانی خۆراکتدا. من بە دڵ لەگەڵ ئەو ڕاسپاردەیەدام، من پێشنیار ئەکەم دایبەزێنیت بۆ سفر (جگلە لە بڕێکی کەم کە چار نییە لە گۆشت و هەندێ بەرهەمی شیرەمەنی).

ئەتوانیت لە ترانس فات دەرباز بیت بە هەڵبژاردنی خواردنی تەواو سروشتی، لەجیاتیی خواردنی ئامادەکراو لە کارخانە دروستکراو. زەیتی زەیتوون بەکار بێنە، یان بڕێکی بچووک کەرە -لەجیاتیی ڕۆنی ڕەق یان ڕۆنی ڕەقی زەیتی زەیتوونی بێ ترانس فات هەڵبژێرە لەجیاتیی ڕۆنی ڕەقی ترانس فات.

ئەوەشت لەیاد نەچێت ترانس فات لە زۆر خۆراکدا خۆی ئەشارێتەوە. یاسای لەیبڵ ڕێگا ئەدات نیوگرام ترانس فات بەکار بێت لە بەرهەمێکدا و لە لەیبڵدا بنووسرێت ترانس فاتی تیا نییە. ئەگەر ئەو بڕە ترانس فاتەشی تیا بێت، قسەی قۆڕە، بەڵام ئەبێت ئێمە بڕوای پێ بکەین. لەبەر ئەوە بۆ ئەوەی دڵنیا بین بەدوور ئەبیت لە ترانس فات، مەخەڵەتێ بەوەی لە پشتەوەی کاڵاکان بۆ بازارگەری نووسراون، بەڵکوو سەیری تەواوی پێکهاتەکانی بەرهەمەکە بکە. ئەگەر لە شوێنێکی بڵاوکراوەکەدا ببینیت شتێک ڕۆنی ڕەقی تیایە، من بم لەسەر ڕەفەی مارکێتەکە بەجێی دێڵم، تۆش هەر وا بکە.

بێچەوریی بێمانا

کاتێک کارخانەکانی خۆراک چەوری لە خواردنەکان دەردێنن، ئەبێت شتێکی تر بخەنە جێگاکەی، ئەو شتەش بەزۆری شەکرە، کاربۆهیدراتی بەسیتە، خوێیە، تام و بۆنی دروستکراوە -کە سەرئەنجام زیانیان بۆ تەندروستیت لە چەورییەکە زیاترە.



چەوریی ناتێر

ئێستا با سەیرێکی جۆرێکی باش چەوری بکەین: جۆری ناتێر. چەورییە ناتێرەکان؛ چەورییە تەندروستەکانن کە ڕۆڵی سەرەکییان هەیە لە لیستی خۆراکی تەندروست و "ڕەچەتەی خۆراکی دکتور"یشدا.

چەورییە ناتێرەکان ئەکرێن بە دوو بەشەوە: مۆنۆناتێر و پۆلی ناتێر. ئەم دووانە هەردووکیان بۆ تەندروستی بەسوودن. مۆنۆناتێر و پۆلی ناتێر هەردووکیان مەترسیی تووشبوون بە نەخۆشیی دڵ کەم ئەکەنەوە بە چاککردنی ئاستی کۆلیسترۆڵ، هەروەها ئاستی شەکری خوێن جێگیر ئەکەن. پۆلی ناتێر هەنگاوێک لەوەش زیاتر ئەڕوات و وا زانراوە مەترسیی جۆری دووەمی شەکرە کەم ئەکاتەوە.

دوو جۆری سەرەکیی پۆلی ناتێر، ترشەکانی ئۆمیگا سێ و ئۆمیگا شەشن. ئاسانە ئەو دوو جۆرە ئۆمیگایەت لێ تێک بچێت، بەڵام هەردووکیان کوالیتیی جیاوازیان هەیە، گرنگ ئەوەیە هەردووکیان سەرەکین بۆ تەندروستییەکی باش و بەشداریکردن لە زۆر ئەرکەکانی لەشدا وەک خەستنەبوونەوەی خوێن، تەندروستیی مێشک و تەندروستیی دڵ. ئەم دووانە بە ترشی چەوریی سەرەکی

ناو ئەبرێن، چونکە جەستەمان ناتوانێت دروستیان بکات. سەرەکین، چونکە لە خواردنەوە وەریانئەگرین.

+ ترشی چەوریی ئۆمیگا سێ کە هەوکردنی هاوشان کەم ئەکاتەوە، ئەکرێت ڕۆڵ ببینێت لە پاراستن دژی شێرپەنجە، نەخۆشییە ئالۆشاوییەکان، نەخۆشییەکانی خودبەرگری و هەوکردنی جومگەکان.

+ ترشی چەوریی ئۆمیگا شەش، ئەویش بەسوودە، بەڵام کاتێک لە هاوسەنگییەکی باشدا ئەبن، لەگەڵ ئۆمیگا سێ باشتر کار ئەکەن. زۆربەمان بڕێک یان (بڕێکی زۆر) ئۆمیگا شەشمان بەئاسانی دەست ئەکەوێت، چونکە لە زۆر لە زەیتە ڕووەکییەکاندا هەیە، بەڵام ئۆمیگا سێ وا نییە. ڕەچەتەی دکتۆر یارمەتیت ئەدات چەورییە ئۆمیگاکانت بەهاوسەنگی دەست بکەوێت بە زیاتر سەرنج خستنە سەر ئەو خواردنانەی ئۆمیگا سێیان تیایە و کەمێک کەمتر لەسەر ئەو خواردنانەی ئۆمیگا شەشیان تیایە.

زیاتر لەسەر ئۆمیگاکان

سێ جۆری سەرەکیی ترشی چەوریی ئۆمیگا سێ هەیە: ئەی ئێل ئەی (ALA)، ئی پی ئەی (EPA) و دی ئێچ ئەی (DHA).

زۆر ئاسان ALAمان دەست ئەکەوێت کە لە گوێز، لۆبیا، سپێناخ، هەندێ سەوزەی گەڵا پان و زەیتە ڕووەکییەکان وەکوو زەیتی

زەیتووندا هەیە. "DHA" و "EPA" بەحازری لە ماسیدا هەیە، وەکوو: سەلمون، سەردین، ماسیی سوێرکراو و تونەی سپیدا. "DHA" و "EPA" لە هەندێ خواردنی بەهێزکراویشدا هەیە، وەکوو: شیر، نان، شەربەتی دەستی و ماست (سەیری لەیبلەکان بکە بۆ ئەوەی بزانیت کام براند بەهێز کراوە).

ئۆمیگا سێ ئەوەندە گرنگە بۆ تەندروستیی باش، من پێم وایە هەموو کەسێک ئەبێت ڕۆژانە خواردنی دەوڵەمەند بە ئۆمیگا سێ بخوات. ماسی ئەوەندە سەرچاوەیەکی بەهێزە بۆ ئۆمیگا سێ، من ئامۆژگاریی ئەو کەسانە ئەکەم کە ماسی ناخۆن، ئەو شتانە وەربگرن کە ڕۆنی ماسییان تیایە. پرس بە دکتۆرەکەت بکە پێش ئەوەی بەکاریان بێنیت، چونکە لەوانەیە کار بکەنە سەر ئەو چارەسەرانەی وەریانئەگریت وەکوو چارەسەری فشاربەرزیی خوێن و خەستبوونەوەی خوێن. هێشتا زۆر لێکۆڵینەوە ماون کە ئەبێت بکرێن.

سەرچاوەکانی چەوریی مۆنۆناتێر

+ "نەت"ەکان و زەیتی "نەت"ەکان + ئەڤۆکادۆ + لۆبیا و زەیتی لۆبیا + زەیتی زەیتوون

+ زەیتی گوڵی زەعفەران (خەستەکەی) + زەیتی ڕووەکی وەکوو زەیتی گوڵەبەڕۆژە + تۆوەکان

سەرچاوەکانی چەوریی ئۆمیگا شەش -پۆلی ناتێر

+ زەیتی لۆبیا + زەیتی گەنمەشامی + زەیتی گوڵی زەعفەران +

زەیتـی کونجی + زەیتی تۆوی تـرێ (ناوکی مێوژ)

سەرچاوەکانی ئۆمیگا سێ -چەوریی پۆلی ناتێر

+ ســەلمون + تونە + ســەردین + ماسـیی دەریا + گوێچکەماسی
+ گوێـز + زەیتی لۆبیـا + زەیتی زەیتوون
+ تۆوی کەتان

ئەڤۆکادۆی سەرسوڕهێنەر

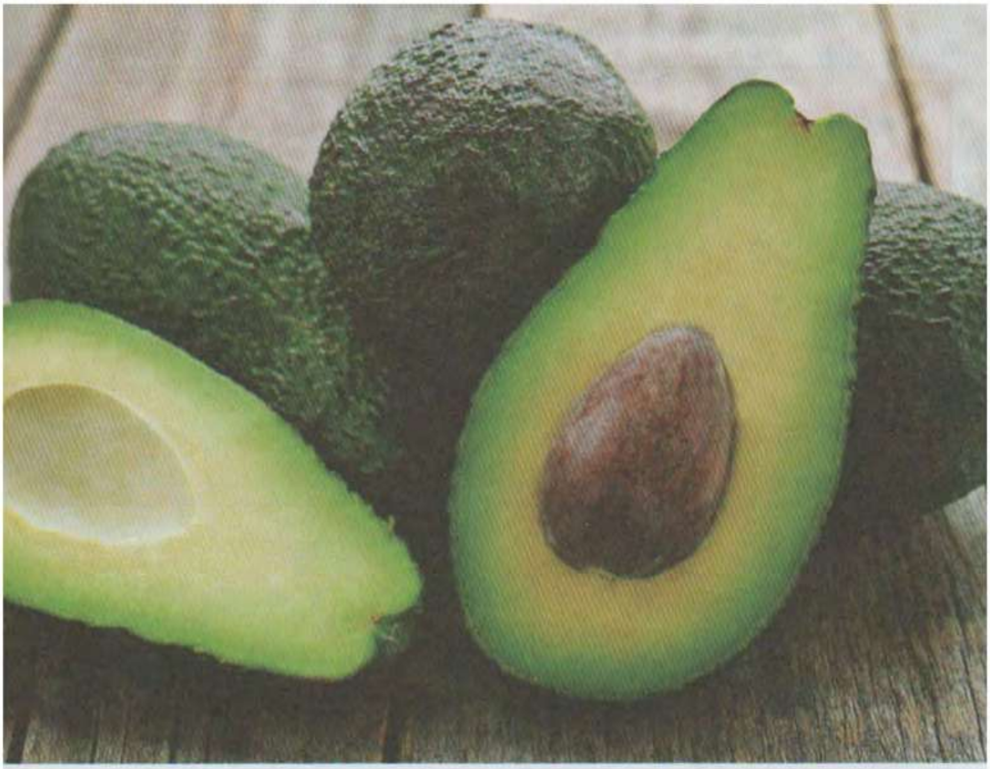
جارێـک بیرم لـەوە ئەکردەوە چی تۆزێـک ڕەگەزی خۆراکیی لـە مانگۆ زیاتر تیا بێـت، ئەڤـۆکادۆ بەڕاسـتی ئەوەندە پڕە لە ڕەگـەزی خۆراکی، هەنـدێ جار وەک تەندروسـتترین خواردنی جیهان ئامـاژەی بۆ ئەکرێت.

کـەم ڕۆژ هەیە بـڕوات خواردنەکانی مـن ئەڤۆکادۆی تیا نەبێت، زۆر شـت هەیە حـەز بکەیـت دەربارەی ئەڤـۆکادۆ بیزانیت، ئـەو میوە چوار وەرزە سـەوزەی لە کالیفۆڕنیـا و ئەمەریـکای لاتین ناوچە کەشـوهەوا گەرمەکان ئەڕوێت.

ئەڤـۆکادۆ سـەرچاوەیەکی مەزنـی چەوریـی مۆنۆناتێـرە، ئـەوەی کە بەڕاسـتی چەورییەکـی "باشـە"، بەتایبەتـی ئەگـەر لـە جێی چەوریـی "کەم - تەندروسـت" بیخۆ یت .

ئەڤـۆکادۆ جگە لەوەش، بیسـت پێکهاتەی بنەڕەتیی بەهـای خۆراکیی تیایە، وەک: ڕیشـاڵ، ڤیتامیـن "کەی"، ترشـی فۆلیـک، پۆتاسـیۆم، ڤایتامین "ئی"، مەگنیسـیۆم، ڤیتامیـن "سـی"، ڤیتامین "بی شـەش" و بڕێکی زۆر دژەئۆکسـید وەکوو لوتین کە یارمەتیی کەمکردنەوەی مەترسـیی پووکانەوەی ماسـوولکە و ئەو نەخۆشییانەی چـاو ئەدات کـە لەوانەیە ببنە هـۆی کوێربوون.

نـەک هـەر ئـەوەی سـوودە زۆرەکانی خـۆی دێنێتـە سـەر مێزەکـەت، بەڵکوو ئەڤـۆکادۆ سـوودی کۆمەڵێـک خواردنی تـر کاریگەرتـر ئەکات. ئەڤـۆکادۆ وەک



بەهێزکەری بەهای خۆراکی کار ئەکات، کە بەڕاستی توانای جەستەت بەهێز ئەکات کە توانای دروستکردنی جەستە لە خواردنەکانی تردا هەڵئەمژێت و لەگەڵ خۆیدا ئەیانگونجێنێت، وەکوو ئەو دژەئۆکسیدانەی لە سپێناخ، گێزەر، تەماتە و سەوزەواتەکانی تردا هەیە.

ئەمە پاڵمان پێوە ئەنێت کە بیکەینە ناو زەڵاتە و شۆربا و خۆراکە بە سەوزە دروستکراوەکانمان، جگە لەوەش کە تامی خۆشە.

من خۆم ئەزانم چەند حەزم لە ئەڤۆکادۆیە -ئەیکەمە ناو شۆربای سەوزەواتەوە، ئەیجنمە ناو سەندویچەوە. ئاسانە، بە دەستی خۆت بیکەیت بە پەلوولە (هەریسە): دوو یان سێ ئەڤۆکادۆ بێنە، پاکی بکە و هەڵیبفلیقێنە دەفرێکەوە و لەگەڵ پیازێکی ورد جنراو، هەندێ سیری جنراو، تەماتەی قاشکراو، هەندێک مەعدەنووس و ئاوی لیمۆی بکە بە سەردا، ئەگەر حەز ئەکەیت تۆزێک تون بێت، هەندێ زیرە، بیبەری هاڕاوی توون، بیبەری توونی باریک و تۆزێک ساسی تیژی بکە بە سەردا. هەر بە هەریسەوە مەوەستە -ڕێگای تری بێ ئەژمار هەیە بۆ بەکارهێنانی ئەڤۆکادۆ لە بەرنامەی خۆراکتدا. تێکەڵی میوەی

یکـە و بیکـە بە عەسـارەدا و بیکە بە شـەربەت، بیجنە زەلاتـە، لەجیاتیی مایۆنیز بیکـە بەسـەر تونەدا، بەقاشـکراوی لەگەڵ مریشـکی برژاودا بیخـۆ، ورد بیجنە و تێکەڵـی هێلکـەورۆن و سـەوزەی کـوڵاو و زەردکـراوی بکە، لەگـەڵ بێرییەکاندا بیکـەرە زەلاتـەوە، بیفلیقێنـە ناو زەیتـی زەیتوون و سـیر، لەجیاتیی کـەرە بیکە بەسـەر خەپلەدا -بەڕاسـتی هێشـتا زۆر شـتی تر ماوە.

گۆڕانکاری لە بیرکردنەوەدا

گـۆڕان کارێکی نارەحەتە، بەتایبەتی کە ماوەیەکـی زۆر بیرکردنەوەیەکی تایبەتت هەبووبێـت، بـەڵام گۆڕانکارییـش بەشـێکە لە ژیـان. هەتا بتوانین پـەی بە وانەی سـەرکەوتووتر بەریـن لە ژیاندا، بۆ ئێمە باشـترە.

ئەمـە سـەبارەت بـە چەورییش ڕاسـتە. بـۆ ماوەیەکی درێـژ بیرۆکـەی ئەوەی هەمـوو چەورییـەکان خراپـن خنرابووە مێشـکی ئێمـە، بەڵێ ڕاسـتە: هەندێک لە چەورییـەکان تا ئێسـتاش ئەبێ لـە ڕیزی "بەرێکـەوت لە بۆنەیەکـدا بیخۆ" پۆلێن بکرێـن، بـەڵام ئەزانین چەنـد جۆرێ چەوری هەیـە کە لە خۆراکدا هـەن بۆ ئێمە باشـە و پێویسـتە لە پلانـی ڕۆژانـەی خۆراکخۆریماندا جێگایـان بکەینەوە.

شـتێک هەیە کە من زۆر حەزم لێیەتی لە چەورییە تەندروسـتەکاندا، ئەوەیە تامی هەنـدێ خواردنـی تر خۆشـتر ئەکـەن، ئەویش کە لەگـەڵ سـەوزەواتەکاندا دێتە بـەر دەسـتمان و لە ڕەچەتەی خۆراکـی داهاتووماندا زیاتر لەسـەری ئەڕۆین.

ڕەچەتەی خۆراکی ژمارە شەش:
قاپەکەت پڕ بکە لە سەوزە.

سـەوزە ڕۆڵێکی سـەرەکی ئەبینێت لە "ڕەچەتـەی دکتۆر"دا، ئەبێـت لە ژەمەکانی نیـوەڕۆ و ئێـوارە و سـناکەکاندا هەبێـت، هەتا ئەتوانیـت لەگەڵ نانی بەیانییشـدا

بیخۆیــت، بیجنــە ناو شــۆرباکانت یان لەگەڵ هێلکەی شـڵەقاودا بیکــەرە ڕۆنەوە. لە ســتاتپلاندا ئێمە فۆکەسـمان خسـتە سـەر سـەوزە کەم کالۆرییەکان. لەبیرتە کە ســەرەتا دەســتت پــێ کــرد، ویســتمان شــووتی ســەرەتای دابەزاندنی کێش لێبدەیــت و ناومــان نا ســتات؟ لە قۆناغــی بووژانپلاندا هەڵبژاردەی ســەوزەکانت بەوەوە ناوەســتن و زیــاد ئەکەن.

گرنگتریــن هۆکار بۆ پەنابردنە بەر ســەوزەوات، تەندروســتیی تۆیە. ســەوزەوات پــڕن لەو ڕەگــەزە خۆراکییانەی کە کاری گرنگ بۆ هەموو بەشــەکانی جەســتەت ئەنجــام ئــەدەن، هــەر لە پاراســتنی چــاو، دەمارەکانــی خوێن، تەندروســتیی دڵ و بەهێزکردنــی سیســتمی بەرگریی لەش دژی نەخۆشــییەکان، خانەکانی لەشــت تەندروســت ئەهێڵنــەوە و هەتا یارمەتیی لەشــت ئەدەن بچێت بەگژ شــێرپەنجەدا.

لەمــە زیاتریــش هەیە -ئەمەشــیان بابەتــی ســەرەکیی ئێمەیە، چونکــە ئێمە نەک تەنیــا مەبەســتمان ئەوەیــە کە تەنیــا تەندروســتییەکی باشــمان هەبێــت، بەڵکوو مەبەســتمانە کێشیشمان دابەزێنین، ســەوزەوات ئەبێت لەپاڵ ئەوەدا ئاوڕ بداتەوە، ڕۆڵێکی ســەرەکیتر بخاتە ســەر شانی کە دابەزینی کێشــە. لێکۆڵینەوەکان نیشانی ئەدەن ئەو کەســانەی ســەوزەی زۆر ئەخۆن، زۆر لەبارترن بۆ دابەزینی کێش و تەندروســتیی بــەردەوام لەو کەســانەی کە ســەوزە کەمتر ئەخۆن.

یەکێــک لــە پەیوەندییەکانــی ســەوزە بــە کێــش دابەزینــەوە ئەوەیە ســەوزەکان تێرکــەرن و پڕیشــن لــە ڕیشــاڵ. تۆ کــە خۆراکی پڕ ڕیشــاڵ ئەخۆیــت، ژووری زۆر لــە هەرســخانەتدا داگیــر ئەکــەن و کاتێکی زۆر لە سیســتمی هەرســکردندا ئەمێننــەوە وەک لە خۆراکەکانی کەم ڕیشــاڵ. ئەو مانــەوە و ڕیخۆڵە داگیرکردنە، هۆرمۆنگەلێــک چــالاک ئەکــەن کــە بە مێشــکت ئەڵێــن چەتاڵەکەت دانێ و بەســە ئیتــر مەخــۆ -یــان زیاتر چــاوەڕێ بکە تــا جارێکی تــر دەســتی ئەدەیتەوە.

لــەوەش زیاتر، ســەوزە ئاوێکــی زۆری تیایــە. چڵێک کــەرەوز بگوشــە، ئەبینیت ئەوەنــدەی ئــاو تیایــە دەموچاوتــی پــێ تــەڕ بکەیــت. ئەو ئــاوەی لە ســەوزەدا هەیە، دیســان یارمەتیی کێشــدابەزاندن ئــەدات، چونکە ئەویش وەکوو ڕیشــاڵ لە سیســتمی کۆئەندامی هەرســتدا جێ ئەگرێت و ورگت پڕ ئەکات و ئەو هەســتەت ئەداتــێ کە تێریــت، ئەگەر بڕێکی باشــی لــێ بخۆیت.

مەسەلەکە چرییە.

هەمووی سەرئەنجامەکەی ئەمەیە: ئەو خۆراکانەی وەک سەوزەواتە بێ نیشاستەکان و میوە کەم کالۆرییەکان (وەکوو ئەوانەی لە ستاتپلاندا پێشنیارمان کرد)، بەسانایی لە زۆر لەو خواردنانە باشتر کار ئەکەن کە تێرت ئەکەن.

مەسەلەکە ئاوایە. سەوزەواتەکان وا ناسراون کە چرپی وزە تیایانا نزمە -کەواتە ئەتوانی بڕێکی زۆری لێ بخۆیت بۆ دەستکەوتنی کالۆرییەکی کەم. بە بەراورد لەگەڵ ئەو خواردنانەی چرپی وزە تیایانا بەرزە، وەکوو هەویرەمەنییە برژاوەکان و پەنیر کە ژمارەیەکی زۆر کالۆرییان تیایە لەچاو ئەو کێش و قەبارەیەی هەیانە، ئەتوانیت بڕێکی زۆر زیاتر خواردنی چری کەمی وزە بخۆیت لەچاو بڕ و کێشی خواردەمەنییە چری وزە بەرزەکان.

سەیری ئەم نموونەیە بکە. بڵێین تۆ ئەتەوێ سناکێک بخۆیت دوو سەد کالۆری تیا بێت، بۆ ئەو بڕە کالۆرییە ئەبێت دوو پارچە پەنیری شیداری چوارگۆشەی یەک ئۆنسی بخۆیت کە خواردنێکی چری وزە بەرزە. هەموو کەسێک ئەزانێت کە لە ئاهەنگێکدا پەنیری خواردبێت، دوو پارچە پەنیری چوارگۆشە لە چاوتروکاندنێکدا ئەخورێت. بەڵام ئەگەر بتەوێت بایی دوو سەد کالۆری زەڵاتەیەک بخۆیت، ئەبێت خواردنێکی زۆرتر بخۆیت، بۆ ئەو بڕە کالۆرییە ئەتوانیت قاپێکی قووڵی پڕ لە سەوزە و بەروبوومی سەوزە بخۆیت، لەپاڵ ئەوەشدا ئەتوانیت بڕێک زەیتی زەیتوون و سرکەشی پێوە بکەیت و کەمێک پەنیریشی هەڵوەرێنیتە سەر.

چەند پارچە پەنیرێک، یان قاپێکی قووڵ زەڵاتە، کەمێک پەنیریشی هەڵوەرێنرابێتە سەر، تۆ ئەڵێی کامیان زیاتر تێرت ئەکات، بیرکردنەوەی ناوێت، زەڵاتەکە، چونکە پڕە لە ریشاڵ و ئاو و چەوریی مۆنۆناتێری برسی -تێرکەر و سوودبەخش بۆ دڵ.

تۆ کە سەیری ئەم بەڵگەیە ئەکەیت، ئەبێت یەکسەر عەقڵت بۆ ئەمە بچێت:

بوونی سەوزە لە هەندێک یان هەموو ژەمەکانتدا، باشترین رێگایە بۆ رازیکردنی

ئـارەزووی خواردنت و یارمەتیـی دابەزینی کێش لە هەمان کاتـدا، زیاد لەوانەش سەرچاوەیەکی دەوڵەمەندی ڕەگەزە خۆراکییەکانیش.

فێربوون کە سەوزەواتت خۆش بوێت.

هەنـدێ کەس حەز ئەکات دانیشـێتە شـەر تەشـتێک برۆکلیی کاڵ یـان قەرنابیتی زەردکـراو، هیـچ بەلایانەوە لە سـەوزەی سیسـی کـۆن بەکاڵی بەلەزەتتـر نییە. بەداخـەوە، مـن لەوانە نیم، من کە منداڵ بووم، سـەوزەوات هیـی قۆناغێکی دواتر بـوو، عادەتـەن لـە قوتـوودا بـوون و کە لە سـۆس یان کـەرەدا مەلـەی ئەکرد، لەبـەر ئـەوە بـۆ مـن بڕیارێکـی تـازە و پێداچوونـەوە بـوو کـە ئەبێـت فێر بم سـەوزەواتم خۆش بوێت.

هـەر چەنـد لەخۆمەوە نەبوو، بەڵام پەیوەسـتبوونم بە فێربوونی حەز لە سـەوزە کـردن بـە هۆی ئەوەوە بوو کە تێگەیشـتم چ بەهایەکی خۆراکـی نەبڕاوەی هەیە. بەڵـێ، لەوانەیـە ڕۆژێک بێ سـەوزە خواردن ببەمە سـەر، بەڵام بە خـۆم ئەزانم کـە ئـەو ڕۆژە سـەرچاوەیەکی نـاوازەی پڕ لە ڕەگـەزی خۆراکـم لەکیس چوو. لەوانەیـە ئـەوە بمگێڕێتـەوە بـۆ سـەر ئـاوازی قەڵـەوی، چونکـە برسـێتیم بـۆ پڕکردنـەوەی جێگاکـەی پاڵم پێوە ئەنێـت بگەڕێم بـەدوای خواردنێکی چڕی وزە بـەرزی تردا.

نهێنیـی فێربوونی ئەوەی سـەوزەواتت خۆش بوێت، هەمووی لـە ئامادەکردندایە. چڵێـک برۆکلیـی کاڵـم بـدەرێ، لەوانەیـە دەموچاو بـدەم بەیەکدا چیی لـێ بکەم. هەنـدێ برۆکلـی بێنـە لە تـۆزێ زەیتی زەیتوون و سـیردا سـووری بکـەرەوە، هەنـدێ پەنیـری پارمیسـانی ئیتالی هەڵوەرێنە سـەری، لەوانەیە پێـش ئەوەی تۆ لـە تاوەکـە دەریبێنێـت، مـن پەلاماری بـدەم. هەمان شـت بۆ برژانـدن: من زۆر خـوو نادەمـە کوولەکـەزەردە، هلیـۆن، باینجانی کاڵ یـان زەردکـراو، بەڵام ئەو بەروبوومـە ڕووەکییانـە ئەگـەر لەسـەر تەلـی برژانـدن بخرێنە سـەر ئاگر یان فڕن، حـەزم لێیانە.

تۆ ئەگەر ئەوەتەی هەیت حەزت لە سەوزە و بەروبوومی ڕووەکی نییە، بە چەند جۆرێک ئامادەکردن تاقییان بکەرەوە، وەکوو: سوورکردنەوە، سوورکردنەوە بەزەردکراوی، برژاندن، هەڵماندن یان پیشاندن. سەرت سوور ئەمێنێت، بەکارهێنانی تەکنیکی تازەی ئامادەکردن چ جیاوازییەک دروست ئەکات!

+ هەموو جارێک کە بازاڕییەک ئەکەیت، ڕۆژانە بێت یان هەفتانە، سەوزەیەکی تازە بکڕە، ئیتر نازانیت تازەترین سەوزە کامەیە.

میوەن یان بەروبوومی ڕووەکی؟

بەپێی شێوەی؛ ئەڤۆکادۆ میوەیە، هەروەها گەنمەشامی، خەیار، کوولەکە، بیبەر، کوولەکەزەردە و تەماتە، بەڵام بە تام و بۆن و بەرامەکەیاندا زۆربەی خەڵک بە سەوزە و بەروبوومی ڕووەکییان دائەنێت، ئێمەش لە ڕەچەتەی دکتۆرا هەر وایان پێ ئەڵێین.

+ ئەو ئاوێتانەی ڕەنگێکی زیندوو ئەدەن بە سەوزەکان، هەندێک ڕەگەزی خۆراکیی زیاتر ئەبەخشن، لەبەر ئەوە مەنووسێ بە هەمان سەوزە کۆنە ڕەنگ باوەکانەوە –بە ڕەنگی پەلکەزێڕینە بخۆ.

NET CARB

ach

2 NET CARBS

cado
paragus
ttuce

3 NET CARBS

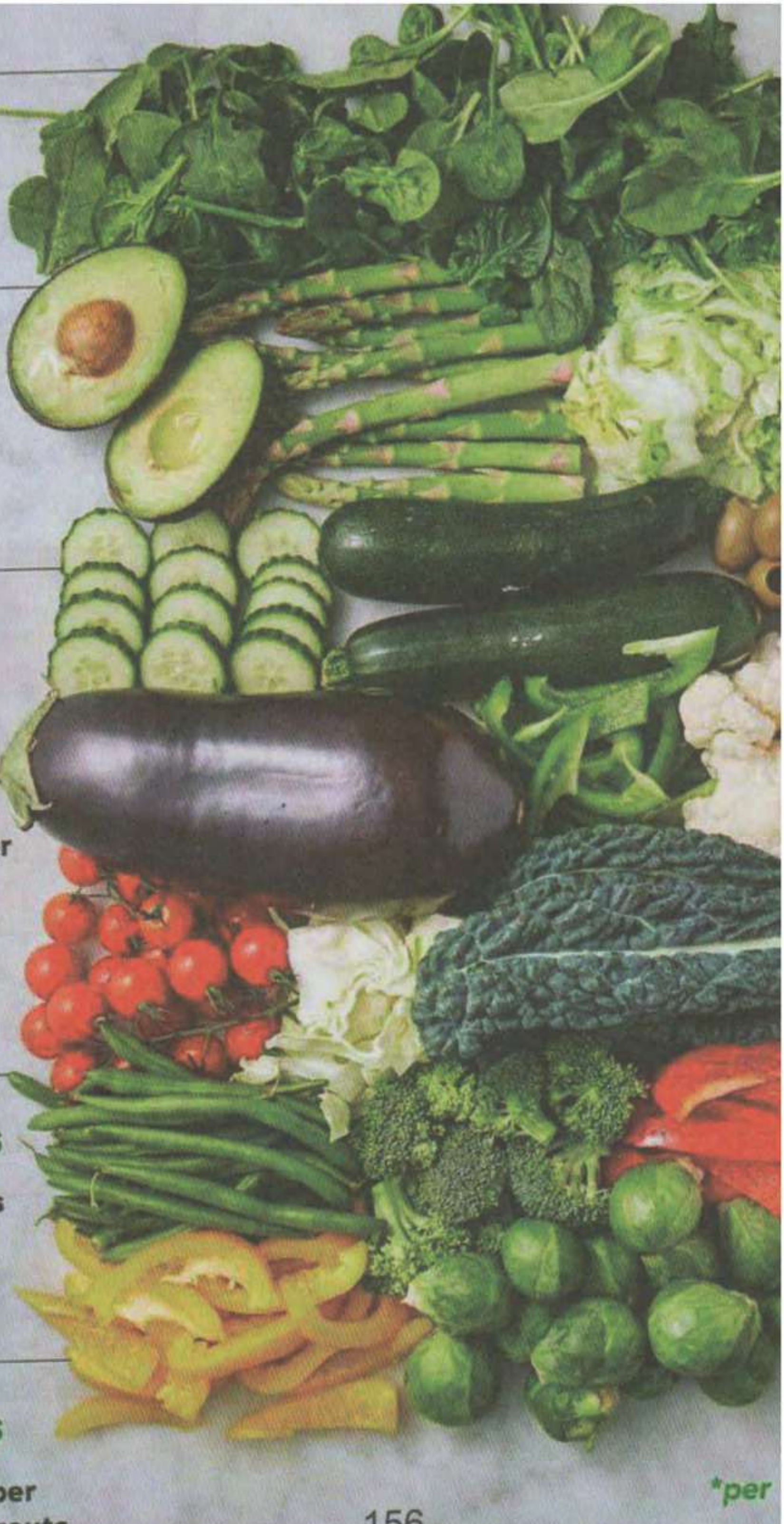
cumber
cchini
ves
gplant
een Pepper
uliflower
mato
bbage
le

4 NET CARBS

reen Beans
roccoli
ed Pepper

5 NET CARBS

ellow Pepper
russels Sprouts



*per

سەوزەواتەکەی تۆ چیی تیایە؟

باشترین سەرچاوەی ڕووەکی	سوودەکەی	ڕەگەزە خۆراکییەکان
تەماتەی شیرین، سپێناخ، گێزەر، کوولەکە، بیبەر	یارمەتیی تەندروستیی چاو و پێست ئەدات، پارێزگاری ئەکات لە هەوکردن.	ڤیتامین ئەی
بیبەری سوور و سەوز، بڕۆکلی، کەلەرمی کۆرپە (سەلک بچووک)، تەماتە	یارمەتیی سارێژبوونی برین و بڕاوی ئەدات، لەگەڵ تەندروستیی ددان و پووک.	ڤیتامین سی
سپێناخ، گەڵای چەوەندەر، قارچک، کەلەرمی کۆرپە (سەلک بچووک)، کوولەکەی توێکڵ بەڵەک یان سەوزی تۆخ	بەشداری ئەکات لە فشاری تەندروستیی خوێن.	پۆتاسیۆم
سپێناخ	پێویستە بۆ تەندروستیی خوێن و خانەکان.	ئاسن
سپێناخ، هیلیۆن، گەڵای چەوەندەر، ئەڤۆکادۆ، بڕۆکلی	پاراستنی کۆرپەلە لە ناتەواوییەکانی دڕکەپەتک، بەشداری لە تەندروستیی دڵدا.	فۆلیک
سپێناخ، بڕۆکلی، بامیێ، ئەڤۆکادۆ	یارمەتیی پاراستنی تەندروستیی ئێسک و خوێن	مەگنیسیۆم
کەلەرم، گەڵا پانەکان، کوولەکەی زەرد، کەرەوزی ئێرانی (لاسک درێژ)	دژی قەڵەوی و شەکرەی جۆری دوو	ڕیشاڵ

ڕەگەزە خۆراکییەکان	سوودەکەی	باشترین سەرچاوەی ڕووەکی
کالسیۆم	پێویستە بۆ تەندروستیی ددان و ئێسک و ماسوولکە	گەلای توور، کاهووە مۆرەکەی زینە، بڕۆکلی

خێزانەکانی سەوزەوات

سەوزەواتەکان دابەش ئەبن بەسەر چەند خێزانێکی جیاوازدا، هەندێکیان لە زیاد لە خێزانێکدا ئەندامن.

+ سەوزە خاچییەکان:

گەلای توور، بڕۆکلی، کەلەرمی کۆرپە، کەلەرم، قەرنابیت، کەلەرمی گەڵا بڵاو، تووری درێژ، کاهووە گەڵا مۆرەکە، توور، تووری سوور، کوزەڵە.

+ سەوزەواتە ڕەنگ تۆخەکان:

بڕۆکلی، کاهووە مۆرەکان، کاهووی گەڵا سەوزی تۆخ، کەلەرمی گەڵا بڵاو، سڵق، کاهوو، سپێناخ، گەڵاتوور، کوزەڵە.

+ سەوزەواتە سوور و پرتەقاڵییەکان:

کوولەکەزەردە قاش قاشەکان، کوولەکەزەردە هەرمێیەکان، گێزەر، کوولەکە، بیبەری سوور و پرتەقاڵی، پەتاتەی شیرین، تەماتە.

+ سەوزەواتە نیشاستەدارەکان:

دەنکی ماشەسپی (لۆبیا) بەتەڕی، گەنمەشامی، پۆڵکە، لۆبیای سوور بەتەڕی، مۆزی سەوز، لۆبیای بەڵەک بە سەوزی، بەزالیا، مۆزی گەییوی ڕەشبوو، پەتاتە.

+ جۆرەکانی تری سەوزەوات:

قشتە، هیلیۆن، ئەڤۆکادۆ، چەکەرەی لۆبیا، چەوەندەر، کەرەوزی ئێرانی، خەیار،

باینجان، فاسـۆلیای سـەوز، بیبەری سـەوز، کاهـووی خڕ، قارچک، بامـیێ، پیاز، تـووری تیـژ، کوولەکەی بەڵەک یان سـەوزی تۆخ.

فایتۆکیمیکەڵەکان، کارۆتینۆیدەکان، دژەئۆکسیدەکان -چییی!

ئەگـەر چاوت زەق بـوو کاتێک ڕەگـەزە خۆراکییەکانی خواردنێـک ئەخوێنیتەوە، بەتایبەتی سـەوزەوات و میوە، نیگەران مەبە، بەتەواوی پەرچەکردارێکی ئاسـاییە، ئەگەر بایۆکیمیسـتری یـان خۆراکسـازیت نەخوێندبێت، لێی گەڕێ با وشـەگەلی وەکـوو ئایزۆفلاڤۆنـس و پۆلی فینۆڵ لەم گوێتەوە بێـت و لەوی ترەوە دەربچێت. هیچ نییە.

پێویسـت ناکات تـۆ بزانیت ئەمانە چـی ئەگەیەنن، تۆ ئەوەت لەسـەرە بیانخۆیت، ئـەوەش ئاسـانە ئەگـەر قاپەکـەت پـڕ بکەیت لـە خۆراکـی ڕووەکـی، بەتایبەتی سـەوزەوات و میـوە و پاقلەمەنی.

بەکورتـی: "فایتۆکیمیکـەڵ" ناوی نزیکەی چوار هەزار ئاوێتـەی کیمیایی جیاجیایە، ڕووەک و خۆراکـە ڕووەکییـەکان دروسـتی ئەکـەن، لەوانەیە نـاوی هەندێکیانت بەرگـوێ کەوتبێـت وەکـوو دژەئۆکسـیدەکان، کارۆتینۆیـدەکان، فلاڤۆنۆیدەکان، کەیتچینەکان و ئەنتۆسـیانیدەکان.

کارۆتینۆیـدەکان ئـەو بۆیانـەن کە ڕەنگی گەش ئـەدەن بە زۆربەی سـەوزەوات و میـوەکان -ڕەنگـی پرتەقاڵـی لـە گێـزەردا بـۆ نموونـە. لەوانەیـە هەندێـک لە کارۆتینۆیدەکانـت بیسـتبێت وەکـوو ئەلفـا کارۆتیـن و بیتـا کارۆتیـن، لیوتیـن، زیکسانسـین و لایکۆپیـن.

لەگـەڵ ئـەوەدا تـەواوی چیرۆکـی ئـەوە نازانیـن چـۆن ئـەم فایتۆکیمیکەڵانە لە جەسـتەدا ئیش ئەکـەن، بەڵام بەڵگەی تەواومان لەبەر دەسـتدایە ئەیسـەلمێنن کە بەتەواوی بۆ تەندروسـتیمان پێویسـتن. بـۆ نموونە:

+ ئەو خەڵکانەی بڕێکی زۆر لەو میوە و سەوزانە ئەخۆن کە دەوڵەمەندن بە کارۆتینۆیدەکان، ڕێژەی تووشبوونیان بە نەخۆشیی دڵ و هەندێ جۆری شێرپەنجە نزمە.

+ لیۆتین لە سەوزەکاندا بەشداری ئەکات لە پاراستنی تەندروستیی چاو و لەوانەیە ڕێگا لە سەرەتای پووکانەوەی ماسوولکە بگرێت کە هۆکارێکی سەرەکییە بۆ نابینابوون لە منداڵانی تەمەن هەڵکشاودا.

+ لایکۆپین لە تەماتە، سندیی ناو پەمەیی و بیبەری سەوز یارمەتیی سارێژبوونی برین ئەدات، لەوانەیە پیاوان بپارێزێت لە شێرپەنجەی پڕۆستات.

کارخانەکانی خۆراک هەندێک کارۆتینۆیدیان لە سەوزە و میوە جیا کردووەتەوە و کردوویانە بە حەبی ڤیتامین، بەهیوای ئەوەی جێگای ئەو پێکهاتەیەی میوە و سەوزە بگرێتەوە. بەڵام تا ئێستا هیچ کام لەو بەرهەمانە ئەوەندە لە سروشتییەکان نزیک نەبووەتەوە بتوانێت وەک ئەوان بەگژ نەخۆشییەکاندا بچێتەوە —لە هەندێ لێکۆڵینەوەدا دەرکەوتووە فایتۆکیمیکاڵەکان ڕێژەی هەندێ نەخۆشیی تایبەتیان بەرز کردووەتەوە، ئەوەش لەوانەیە بە هۆی ئەوەوە بێت ئەو ئاوێتانە لە سەوزە و میوەکاندا بە هاوئاهەنگیی یەکتر ئیش ئەکەن، بە جۆرێک کە ئێمە سەری لێ دەرناکەین.

ئایا توێژەرە سەرقاڵەکان ئەتوانن ڕۆژێک حەبێک دروست بکەن جێگای سەوزەوات و ڕووەکەکان بگرێتەوە؟ لەوانەیە -هەر چەند من بڕوام پێی نییە ئەوە بەم زووانە بێتە دی. لە حاڵی حازردا ئەتوانیت هێزێکی گەورەی جەنگاوەر دژی نەخۆشییەکان بەئاسانی بە خۆراک ئامادە بکەیت، بە خواردنی جۆرەها سەوزەوات و بەرهەمی ڕووەکی.

برۆكلی بۆ ڕزگاركردن

زۆر لـە لێكۆڵینـەوەكان بەڵگەیـان دەسـت كەوتـووە كـە خواردنـی برۆكلـی و سـەوزەواتە خاچییەكان، مەترسـیی تووشـبوون بە چەند جۆرێك شـێرپەنجە وەكـوو شـێرپەنجەی میزەڵدان، مەمـك، كۆڵۆن، جگەر، سـییەكان و گەدە كەم ئەكەنەوە. ڕایەك هەیە سـەزەواتە ڕەنگ سـووری تۆخ، پرتەقاڵـی و زەردەكان ئاوێتەیەكیـان تیایە بەرەنگاریی شـێرپەنجە و نەخۆشـیی دڵ و هەندێـك نەخۆشـیی بینایی ئەكەن.

سەوزەوات، سەوزەوات لە هەموو شوێنێك

خواردنـی قاپێـك سـەوزەوات یـان دەفرێكی قـووڵ زەڵاتە، دوو ڕێـگان بگەیت بەو سـەوزەواتەی پێویسـتتە، بەڵام چەند ڕێگایەكی بەدڵتر هەیە كە سـەوزەوات لەنـاو ژەمپلانـی ڕۆژانەتـدا بێت كە زیاتـر خۆرایە ئەگەر حەزت لە سـەوزەواتی كاڵ نییـە و گوێ لە مـن ئەگریت:

شۆربای سەوزە هەڵقوڕێنە.

شـتێكی تا ڕادەیەكی سەرسـوڕهێنەر، ئاسـانە شـۆربایەكی سـەوزە بە "جنین" دروسـت بكەیت. دوای سـووپە سـەوزەواتە هەمـوو كاتییەكەی من بكـەوە، یان بەئـارەزووی خۆت بكە: هەندێ پیازی جنراو و سـیر لە تۆزێك زەیتی زەیتووندا سـوور بكـەرەوە، پاكەتێك یان قوتوویەك شـۆربای سـەوزەوات یان مریشـكی

کـەم سـۆدیۆمی تـێ بکە، چی سـەوزەی بەسـتووی جنـراو یان فرێشـت لەبەر دەسـتدایە تێکەڵـی بکە، وەک: (گێزەر، برۆکلی، سـپێناخ، بەزالیـا، کەلەرم، کەرەوز یان لاسـکەکەی، کوولەکەی بەڵەک یان سـەوزی تۆخ -تۆ بڵێ)، بیخە سـەر ئاگر تـا ئەکوڵێـت یان بەدڵی خۆت تا زەرد ئەبێت، لە بیسـت خولەکـەوە تا نیوکاتژمێر بەگوێـرەی ئەو سـەوزەواتەی تـۆ بەکارت هێناوە. لە دواییـن دوو خولەکدا چیت هەیـە پێـوەی بکە، وەک: هاڕاوەکان، بەهارات، تامدارە شـلە خەسـتەکان یان هەر جۆرە پاقلەمەنییەکی کوڵاو وەک فاسـۆلیای ڕەش، نیسـک و نۆک یان دۆشـاوی تەماتـە، تۆزێ پەنیری فرێشـی ڕنەی بکە سـەردا و پێشکەشـی بکە.

ئەم سووپانەی کە بە سەوزەوات ئەکرێن:

نـەک تەنیا بەلەزەتن و تامیان خۆشـە، بەڵکوو یارمەتیی کێشـدابەزاندنیش ئەدەن. بەپێـی لێکۆڵینەوەکانـی زانکـۆی پین، خواردنی سـووپی کەم کالـۆری پێش نانی نیـوەڕۆ، کـۆی کالۆرییەکانـی تـر کە لـە کاتـی نانـی نیـوەڕۆدا وەریئەگریت، تا ڕێـژەی لە سـەددا بیسـت کەم ئەکاتەوە بە بـەراورد لەگەڵ ئەوەی ئەگەر پێشـتر سـووپەکەت نەخواردبێت.

سەوزە لە شەربەتەکانتدا:

هەندێ سـەوزە وەک سـپێناخ، کـەرەوز، مەعدەنـووس بکەرە ئەو شـەربەتانەی حەزیان لێ ئەکەیت. سـەوزەوات تامێکی چالاکبوون ئەدات بە جەسـتەت کە زۆر پێویسـتە، بـەڵام کاتێکـی ئەوێت تا بە تامیـان ڕادێیت، لەبەر ئەوە بـە بڕێکی کەم دەسـت پێ بکـە و وردە وردە لەگەڵی بڕۆ.

هێلکەوڕۆنەکەت سەوز بچێتەوە.

بەیانیانێـک ئەگەر نیازت بوو هێلکە بخۆیت، سـەوزەواتیش ئەتوانێت تەنیا هێلکەی شـلەقاو بگۆڕێـت بـۆ هێلکەوڕۆنێکی بەلەزەت. هەنـدێ تەماتەی جنراو، سـپێناخ، پیـاز، بیبـەر، قارچـک، یان هەر سـەوزەیەکی ورد جنـراوی تر لە ڕشـێنەیەک لە زەیتـدا سـوور بکـەرەوە، خولەکێـک پێـش ئـەوەی هێلکە شـلەقاوەکە یـان هەر سـپێنەکەی تـێ بکەیـت، ئینجـا بەیەکەوە لەسـەر ئاگرەکە بـن تا پێئـەگات. ئەمە یەکێـک لە ڕێـگا هەڵبژاردەکانمـە بۆ تێرخواردن لە سـەوزە.

سەوزەوات لە شەربەتی میوەدا:

هەر چەند من لە ئارەزوومەندانی شەربەتی میوە نیم، چونکە خێرا شەکری خوێن بەرز ئەکاتەوە و بەحاڵ ڕیشاڵی تیایە، من لە سەددا سەد لەگەڵ شەربەتی سەوزەواتدام، وەک شەربەتی تەماتە و شەربەتی سەوزەکانی تر کە لە ماڵەوە بە عەسارە دروست ئەکرێن. تۆ ئەتوانی هەر بەسەوزەیی بیانخۆیت، بەڵام باشە ڕۆژی جارێک یان دوو جار بەشەربەتی بیانخۆیت. سەوزەی کەم سۆدیۆم هەڵبژێرە، چونکە تەواوی سۆدیۆمەکان ڕێژەیەک خوێیان تیایە.

زەڵاتەی فرێشی خۆت دروست بکە.

زۆربەی فرۆشگای بەقاڵەکان زەڵاتەی فرێش ئەفرۆشن کە پێکهاتەیەکی بەلەزەتی تەماتە، پیاز، سیر، ئاوی لیمۆ، کەرەوز و مەعدەنووس و گیای بۆنخۆشن، یەکسەر لە دەبەکەوە ئەیکەیت بەسەر مریشکی سوورەوەکراو یان ماسیی برژاودا، ئەیکەیتە ناو سووپەوە یان ئەیکەیت بەسەر سەوزەی جنراودا. حەز ئەکەم خۆت زەڵاتەی فرێشی خۆت بکەیت، بەو جۆرەی من لە داهاتوودا بە ناوی "زەڵاتەی هەموو کاتێک" فێرت ئەکەم.

پرسیار: شتێکی باشە ئەگەر خوێ بکەم بە سەوزەواتەکانمەوە؟

وەڵام: بەم دواییانە چەندوچوونێکی زۆر هەیە دەربارەی ئەوەی ئایا خوێ سەلامەتە بۆ تەندروستی. بۆ ماوەیەکی درێژ ئێمە لەو باوەڕەدا بووین خواردنی خوێ ئەبێتە هۆی کێشەی تەندروستی، بەڵام لە حاڵی حازردا بیروباوەڕەکان دەستیان کردووە بە گۆڕان و لە هەموو لایەکەوە توێژینەوە بەردەوامە. من لەو بڕوایەدام لە ساڵانی داهاتوودا زۆر لەسەر ئەم بابەتە ئەبیستین.

تا بەڵگەکان ساغی ئەکەنەوە، پێشنیاری من ئەوەیە ئەگەر دکتورەکەت ئەڵێ خوێی سۆدیۆم مەخۆ، خراپ نییە ئەگەر بڕێکی کەم بەکار بێنیت. بەڵام بە شێوەیەکی گشتی من ئەڵێم سنوورێک

بـۆ خـوێ دابنێیت باشـە، ئێمـە بە هـەر جۆرێک بێت بڕێکـی باش لە خواردنەکانماندا وەرئەگرین. ڕای چەسـپاوی مـن ئەوەیە هەتا بڕێکی کەمتـر وەربگرین، باشـترە لـەوەی زۆر بـەکاری بێنین.

+ لە ساڵی 2013دا لێکۆڵینەوەیەک بڵاو کرایەوە لەسەر ١٧٠٠٠ کەسی سویدی کە بە لایەنی کەمەوە ڕۆژی سێ جار سەوزەیان خواردووە، دەرکەوت سی و دوو مانگ لەوانە زیاتر ژیاون کە هەرگیز سەوزەیان نەخواردووە.

سەوزەوات لە قاپەکەتدا

مـن نامەوێت لێـرەدا زیادەڕۆیی بکەم، بەڵام ڕاسـتییەکەی ئەوەیە تا ئێسـتا لەوە ناچێـت خواردنێک هەبێت لە سـەوزەوات تەندروسـتتر بێـت -لەوانەیە تۆ حەزت لێیـان نەبێت. دانی پیا ئەنێم هەمیشـەش باشـترین هەڵبژاردەی مـن نین، بەڵام کە بیـر لـەوە ئەکەیتەوە چۆن ئاخنراون لـە ڕەگەزی خۆراکـی و ئاوێتەی جەنگاوەر دژی نەخۆشـییەکان، ناچاریـت خۆشـت بوێـن. یـان کـە سـەیری ئـەو هەمـوو لێکۆڵینـەوە ئەکەیـت دەربـارەی خواردنـی سـەوزە ئەنجـام دراون و پەیوەندیی نێوان سـەوزە و کێشـدابەزین و تەمەن درێژی ڕوون ئەکەنـەوە، ناتوانیت نکوڵی لـەو ڕاسـتییە بکەیت کـە هەڵەیە لە قاپەکەتـدا نەبن.

تـۆش وەکـوو مـن بەسروشـتی حـەز لـە سـەوزە ناکەیـت، بیرۆکەی نـاو ئەم ڕەچەتـەی خۆراکە بەکار بێنە بۆ ئـەوەی بخزێنە ناو ژەمەکانتەوە، ئیتر بەجنراوی بێـت لەنـاو هێلکەوڕۆنەکەتـدا، بـە عەسـارە کرابێت بـە شـەربەت، جنرابێتە ناو زەڵاتەکـەت و... هەموو ئەو سـوودە تەندروسـتی و کێشـدابەزینت پێ ئەگات کە هەیانە.

لەم ڕەچەتەی خۆراکی داهاتووەدا خۆت ئامادە بکە بۆ هەواڵی گرنگتر دەربارەی گەشتێک بۆ دوورگەی بەرهەمەکانی کۆگای بەقاڵی.

ڕەچەتەی خۆراکی ژمارە حەوت: دیسانەوە دەست بکەرەوە بە خواردنی میوە.

وەک ئەزانیت من زۆر بەهێز سوورم لەسەر ئەوەی هەتا ئەتوانین واز لە شەکر، شەکر تێکراوەکان-شیرینکەرەکان کە ئەکرێنە ناو خواردنە ئامادەکراوەکانەوە، خواردنەوەکان، ئیشی هەویرەکان، دانەوێڵەکانی نانی بەیانیان؛ بهێنین و لە بەرنامەی خواردنەکانمانی نەهێڵین. هەموو ئەو شەکرە تێکراوانە، هۆکاری زیادبوونەوەی کێش و مەترسیی تووشبوون بە نەخۆشییەکانن. بەڵام کاتێک من داوا ئەکەم دوور بکەوینەوە لە شەکر، مەبەستم ئەو شیرینکەرانەیە ئەکرێنە خواردنەوە نەک شەکری سروشتیی تەندروست بەگشتی کە لە هەندێ خواردن و میوەدا هەیە.

بەڵێ، من پێت ئەڵێم میوە بخۆ.

ئەشزانم لەم بابەتەدا ڕووبەڕووی هەندێ بەرگری ئەبمەوە. زۆربەی ئەو خۆراکانەی لەم ڕۆژگارەدا باو و بەردەستن، پێت ئەڵێن لە زۆربەی میوەکان دوور بکەوەرەوە لەبەر ئەو شەکرەی تیایاندایە. پێت ئەڵێن ناتوانن کێشت دابەزێنن و لە ئالوودەبوون بە شیرینی بتپارێزن، ئەگەر بەردەوام بیت لە میوەخواردن.

من لە دڵەوە لەگەڵ ئەم دێڕە بیرکردنەوەیەدا نیم. تا ئەو کاتەی کۆنترۆڵت بەسەر شەکرەکەتدا نەمێنێت و دکتۆرەکەت پێت بڵێ مەیخۆ، ئەمانە نەبێت هیچ بیانوویەکی تر نییە میوە نەخۆیت.

گوێ بگرە، من بەتەواوی لەگەڵ ئەوەم تەندروستییانە کێشت دابەزێت و لە ئالوودەبوون بە شەکر دوور بکەویتەوە، بەڵام بەئاسانی، من هەرگیز لەگەڵ

ئـەوە نیـم یـەک گرووپی تـەواوی خۆراکی تەندروسـت -میوە- واز لـێ بێنیت، ئـەوە کارێکی ڕاسـت نییە.

وەکـوو پێشـتر وتم کـە دوو لەسـەر سـێی ئەمەریکییەکان کێشـیان زیـادە یان قەڵـەون، هیـی ئـەوە نییـە میـوەی زۆر ئەخۆیـن، بەڵکوو هیـی ئەوەیـە هەموو شـتێکی تـر زۆر ئەخۆیـن جگە لـە میوە.

توێژەرەکانی بواری قەڵەوی هیچ پەیوەندییەکیان لەنێوان خواردنی میوە و کێشـە تەندروسـتییەکاندا نەدۆزیوەتـەوە، بەپێچەوانەوە، لێکۆڵینـەوە درێژخایەنەکان کە لێکۆڵینـەوە لەسـەر عادەتەکانـی خۆراکخۆریی ژمارەیەکـی زۆری خەڵک ئەکەن، دۆزیویانەتـەوە خواردنـی میـوە کاریگەریـی هەیە لەسـەر کەم کێشـیی لەش و کەمبوونـەوەی ئەگـەری تووشـبوون بـە نەخۆشـییەکانی دڵ و هەندێ کێشـەی تەندروسـتیی تـرەوە کە لـە ئەنجامی کێشـی زیادەوە سـەر هەڵئەدەن.

سـوودە خۆراکییەکانـی میـوە ئەیـکات بە بەشـێکی سـەرەکی لـە خۆراکخۆریی تەندروسـت، لەبەر ئەوە ڕەچەتەی دکتۆر هەمیشـە داوای میـوە ئەکات لە هەموو ڕۆژێکدا.

مـن ناڵێـم واز لە هەموو شـتێک بێنە و تەنیـا میوە بخۆ -هەرگیز نـا، ناتوانیت بە ڕێژەیەکی بێسـنوور بیخۆیت کە هەرگیز کێشـت کەم ناکات، بـەڵام جێکردنەوەی لە ژەمەکانتدا بە شـێوەیەکی ژیرانە و هاوسـەنگ، بە شـێوەیەکی چاوەڕواننەکراو سـوود لە بەها خۆراکییەکانی وەرئەگریت بێ ئـەوەی هیچ کاریگەرییەکی نەرێنیی هەبێـت. زۆربەی میوەکانیش تامێکیـان هەیە بەدڵت بێت.

کەواتـە وەرە، بـا ڕوو بکەینـەوە دووکانی بەقاڵەکان و دیسـان دەسـت بکەینەوە بە خواردنـی میوە.

میوەی خۆت هەڵبژێرە.

لـە سـتاتپلانی چـواردە ڕۆژیـدا، وتـم ڕۆژی دوو بەش میـوە بخۆ: بەشـێک لەگەڵ نانی بەیانیدا و بەشـێک لەگەڵ سـناکدا. لەم بەشـەی

پلانەکەدا، کە زۆر بەجددی کار لەسەر دابەزاندنی کێش ئەکەیت و ئەتەوێت چەوری بسووتێنیت، پێشنیار ئەکەم خۆت ڕابێنیت لەسەر خواردنی سێو و بێرییەکان و سندی، چونکە ئەمانە بەراورد بە میوەکانی تر ڕیشاڵی زیاتریان تیایە و شەکری کەمتر و چالاکترن لە سووتانی چەوریدا. لە بەرنامەی چوارده ڕۆژیی بووژانپلان و تەمەنپلانی بە درێژیی تەمەن، ئەتوانیت هەڵبژاردەکانت فراوان بکەیتەوە و هەر جۆرە میوەیەکت ئەوێت؛ بیخۆیت.

میوە چ پیاوەتییەکی هەیە؟

میوە بارێک سوودی خۆراکیی هەیە، ئەمە هەندێکیانە:

پڕت ئەکات و تێرت ناکات.

میوەکان بڕێکی زۆر ڕیشاڵیان تیایە (ئەوانەی ئەتوێنەوە و ئەوانەی ناتوێنەوە). من ئەوەم ڕوون کردەوە و پێویست ناکات جارێکی تر خۆمانی پێوە خەریک بکەینەوە، ئەوەندە بەسە بڵێین خواردنی ئامادەکراو زوو هەرس ئەبێت، بەڵام میوە و خۆراکە ڕیشاڵ بەرزەکانی تر لە کەناڵەکانی هەرسکردندا زۆرتر ئەمێننەوە کە بەس بێت بۆ تێرکردنی هۆرمۆنەکان، بۆ ئەوەی پەیام بنێرن بۆ مێشکت "من تێرم"، "ئیتر ناخۆم".

ئەو ڕیشاڵەی لە میوەدایە، نەک هەر دەمە کراوەکەی برسێتی دائەخەن، بەڵکوو: لێکۆڵینەوەکان نیشان ئەدەن مەترسییەکانی تووشبوون بە نەخۆشییەکانی شەکرە و قەڵەوی کەم ئەکەنەوە و یارمەتیی ورگت ئەدەن کارەکانی ئاسایی جێبەجێ بکات. بەداخەوە گوشراو یان شەربەتی میوە ڕیشاڵەکانت پێ فڕێ

ئـەدا (دواتر باسـی ئەکەیـن)، بۆیە مـن هەمیشـە دووپاتی ئەکەمەوە مەیگوشـە، بەڵکـوو بیجنـە یـان بیکە بە عەسـارەدا و بە سـەر و بـەرەوە بیخۆ.

شیرینە، بێ ئەوەی شەکری تێ کرابێت.

میـوەکان شـەکرێکی سروشـتییان تیایە پێـی ئەڵێـن فرەکتوز، لەگەڵ ئـەوەدا کە جۆرێکـە لـە شـەکر، بـەڵام فرەکتوز شـەکری خوێنت بـەرز ناکاتـەوە وەک ئەو شـەکرەی کراوەتـە خواردنە دروسـتکراوەکانەوە.

شـەکری میوە زۆر جیاوازە لە شـەکری پاکەت و شـرووبی گەنمەشـامی و ئەو شـیرینکەرانەی ئەکرێنە سـاردی و ئیشـی هەویـر و کێک و هـەر خواردنێکی تر کە لـە کارخانەکان دروسـت ئەکرێن.

تۆ کە نوقڵێک یان پاقلاوەیەک ئەخۆیت، یەکسـەر شـەکری خوێنت بەرز ئەبێتەوە بە هۆی ئەو گلۆکۆزەی ڕاسـتەوخۆ ئەچێتـە تۆڕەکانی هاتوچۆی خوێنەوە.

بـەڵام کـە دانەیەک میوە ئەخۆیت، ئـەو فرەکتۆزەی تیایەتـی؛ ماوەیەکی ئەوێت تا کاریگەریی لەسـەر شـەکری خوێنت هەبێت، چونکە لەگەڵ ڕیشـاڵەکانی میوەکەدا ئەشـاردرێتەوە، بەتایبەتی لە تـۆڕی دیواری خانەکاندا.

لەبـەر ئەوەی جەسـتەت ئەبێت کارێکی زۆر بکات بۆ هەرسـکردنی ڕیشـاڵەکانی میـوە، خواردنیان کـرداری هەرس درێژخایەنتر ئەکات، هەسـتی ئەوەت زیاتر پێ ئـەدات کـە تێریـت وەک خۆراکە کەم ڕیشـاڵەکانی تر، هەروەها شـەکری خوێنت وا لـێ ئـەکات وردە وردە بـەرز بێتەوە لەچاو ئەو بەرزبوونـەوە لەپڕەی لە کاتی خواردنـی نوقـڵ و پاقلاوەکـە و ئەو خواردنانەی کە لە دروسـتکردندا شـەکریان تێ کـراوە؛ ڕوو ئەدات.

بۆ ڕێڕەوی هەرس باشە.

لەوانەیـە وا بیـر بکەیتـەوە بەکتریـا و میکرۆبەکانی تـر "خراپـن"، هەندێکیان بۆ نموونـە بەکتریـای کۆڵـۆن لەوانەیـە ژەهـراوی بێـت و زۆر نەخۆشـت بخـات، بـەڵام ڕیخۆڵەکانمـان پڕە لـە بەکتریای "بـاش" و میکرۆئۆرگانیزم کـە هاوکاریی

هەرسـکردن ئەدەن و سیسـتمی بەرگریمان بەهێز ئەکەن و هاوسەنگ ڕامانئەگرن و زۆر کاری باشـی ترمـان بـۆ ئەکـەن. خواردنی میـوە، مامەڵـە ڕووەکییەکانی ڕیخۆڵەمـان تەندروسـت ئەکات.

تۆزێک لە تەندروستیی باشیش.

ئـەو ڕێـژە زۆرەی ڤیتامیـن و کانـزاکان و دژەئۆکسـیدەکان کە لە میـوەدا هەن، یارمەتیـی کەمکردنـەوەی مەترسـیی تووشـبوون بـە کۆمەڵێـک نەخۆشـی کەم ئەکاتـەوە، وەک شـێرپەنجە و نەخۆشـیی دڵ.

ئـەو پۆتاسـیۆمەی لـە هەنـدێ میـوەدا هەیـە، وەک کاڵـەک و مـۆز و پرتەقـاڵ و بێرییـەکان، فشـاری خوێـن دائەبەزێنێـت و بەشـداری ئـەکات لـە پاراسـتنی تەندروسـتیی ئێسـک و گورچیلـەدا. ئەو ڤیتامین "سـی"یەی لە زۆر لـە میوەکاندا هەیـە، یارمەتیی سیسـتمی بەرگریـی لەش و سـاڕێژبوونی زام ئـەدات. ڕەگەزە خۆراکییەکانی میوەکانی تریش؛ سـوودی تەندروسـتیی تریان هەیە بۆ جەستەت، لـە تەپڵـی سـەرتەوە تا بـەری پێت، هـاوکاری ئەکەن لـە ڕێکوپێکیی مێشـکت و جـوان نیشـاندانی ڕواڵەت و پێسـت و قـژ و نینۆکەکانت.

+ لە هەمان توێژینەوەدا کە ساڵی 2013 بۆ ٧١٠٠٠ کەس ئەنجام درا لە سوید و پێشتر ئاماژەمان پێ کرد، ئەو کەسانەی ڕۆژانە بە لایەنی کەمەوە جارێک میوەیان خواردووە، نۆزدە مانگ لەوانە زیاتر ژیاون کە هەرگیز میوەیان نەخواردووە.

لیستی میوە نازدارەکانت

میوە هەر سێو و پرتەقاڵ و مۆز نییە. باشترین ڕێگا بۆ ئەوەی زۆرترین ڕەگەزەکانی خۆراکت دەست بکەوێت، ئەوەیە زۆرترین جۆری میوە بخۆیت. کاتێک ئەچیتە دووکانی بەقاڵێک یان عەلوەیەک، سەبەتەکەت پڕ بکە لە هەموو جۆرە میوەیەک، وەک ئەمانە:

+ قەیسی + شاتوو + توی ڕەش + تووترک + کاڵەک + گێلاس + تری + سندی + کاڵەکە ناو سەوزە توێکڵ زەردەکان + کیوی + مانگۆ + قۆخ + قۆخی زەرد + هەرمێ + کاکی + هەڵووژە + هەنار + شلیک

+ لالەنگی + شووتی

پرسیار: من شەکرەی جۆری دووم هەیە، ئەتوانم میوە بخۆم؟

وەڵام: باشترە بۆ ئەم بابەتە پرس بە دکتۆرەکەت بکەیت، بەڵام بەگشتی پسپۆڕەکانی بواری شەکرە ئەڵێن خراپ نییە ئەگەر بەرنامەی ڕۆژانەی خواردنت لە سنووری ڕێژەی کاربۆهیدراتی ڕۆژانەت دەرنەچێت. بۆ نموونە: دەزگای ئەمەریکی بۆ چارەسەری شەکرە، پێشنیار ئەکات میوە بخورێت بە ڕێگای پێوانەی کاربۆهیدراتی ڕێپێدراو بۆ کۆنترۆڵی گلۆکۆزی خوێن، ئەتوانرێ بخورێت لەجیاتیی سەرچاوەکانی تری کاربۆهیدرات لە ژەمەکانتدا

وەکوو خۆراکە نیشاستەدارەکان، دانەوێڵەکان و بەرهەمەکانی شیر، چونکە میوەکان ڕێژەی جیاواز کاربۆهیدراتیان تیایە. دەزگاکە پێشنیار ئەکات قەوارەی پشکی کاربۆهیدرات لە پانزە گرام زیاتر نەبێت -یەکسانە بە نزیکەی یەک دانە میوەی فرێش (چوار ئۆنس)، نیوکوپ میوەی بەستوو یان لەقوتووکراو، بە مەرجێ شەربەت و شەکری تیا نەبێت، سێ بەش هەتا یەک کوپ کاڵەک یان توو و توو شێوەکان یان دوو کەوچکی چێشت میوەی وشککراو.

بێرییەکان لە باشترین میوەکانن

بێرییەکان بەشێکی گرنگن لە بەرنامەی ڕەچەتەی دکتۆر. جۆرەکانی بلووبێری، جۆرەکانی شلیک، توو شێوە ڕەشەکان، تووترکە سوورەکان؛ سەرچاوەیەکی بێوێنەی دژەئۆکسیدەکانن کە خانەکان لە فەوتان ئەپارێزن و هاوکاریی جەنگاوەرەکانی دژی نەخۆشییەکان ئەکەن. لە ڕاستیدا بەرزترین ڕێژەی دژەئۆکسیدیان تیایە لەچاو هەموو میوەکانی تردا، وەک: سێوەکان، گێلاسەکان، هەڵووژەکان، هەروەها پلەیەکی بەرزیش ئەگرن لە دژەئۆکسیدەکانی ناو جۆرەکانی خواردندا.

دژەئۆکسیدی ناو بێرییەکان بڕوایەک هەیە کە دژی چەند جۆرێک لە شێرپەنجەن، هەروەها جەستەش ئەپارێزن لە نەخۆشییەکانی دڵ و مێشک و چاو و هاوکاریی سیستمی بەرگریی لەش ئەکەن. بێرییەکان سەرچاوەی زۆر ڕەگەزی خۆراکیی ترن، وەک ڤیتامین سی و ڕیشاڵ.

بێرییەکان سیفەتێکی تریشیان هەیە: کاریگەرییان لەسەر بەرزکردنەوەی شەکری خوێن لە زۆر لە میوەکانی تر کەمترە، ئەگەر شەکرەت هەیە یان دکتۆرەکەت پێی وتوویت ئاگات لە شەکرەکەت بێت، بێرییەکان باشترین هەڵبژاردەن، چونکە کاربۆهیدراتێکی کەمی تیایە و ڕێژەی شەکریشیان هەر کەمە.

لەگـەڵ بێرییەکانـدا بـڕۆ و لەگەڵ دانەوێڵە بـە توێکڵەکاندا تێکەڵی بکـە و بیکە ناو ماسـتەوە و بیجنـە زەڵاتەوە بۆ ئەوەی تام و بۆنی خۆشـتر بـکات و یان تۆزێک زەیتـی زەیتـوون، سـرکە و بیبەری ڕەشـی بکە بە سـەردا و وەکوو سۆسـێکی ئـارەزووی خواردنبزوێن لەگەڵ گۆشـت و ماسـیدا بەکاری بێنە.

بێرییـەکان لـە وەرزی خۆیاندا بەفرێشـی خۆشـترن، بەڵام بەبەسـتوویی یان لە قوتـوودا خـراپ نییە، بـەڵام بە مەرجێک شـەکریان تـێ نەکرابێت. من هەمیشـە هەندێکم لە کیسـەدا هەڵگرتووە و لەبەر دەسـتدایە کە ویستم بیکەم بە عەسارەدا، تۆش ئەتوانی تووترکی بەسـتوو یەکسـەر لە کیسـە دەربێنیت و بیخۆیت، چونکە یەکسـەر تامی وەکوو شـەربەت وایە.

پرسیار: پێویستە لە شەربەتی میوە دوور بکەومەوە؟

وەڵام: بەگشـتی باشـترە میوەکـە هەمـووی بخۆیـت نـەک هـەر ئاوەکـەی، هەتا ئەگەر شـەربەتەکەش پێک هاتبێت لە سـەددا سـەدی میوەکـە و هیچ شـەکری تێ نەکرابێت، هێشـتا خواردنـەوەی هەموو ئـەو شـەکرەی تیایەتی، ڕاسـتەوخۆ ئەیکاتە سیسـتمی هەرسـتەوە. بـۆ نموونـە: خواردنـەوەی پەرداخێکـی هەشـت ئۆنسـی شـەربەتی پرتەقـاڵ، بیسـت و دوو گرام شـەکری ئامـادە زۆر بەخێرایی ئەکاتە جەسـتەتەوە، چونکـە ڕیشـاڵی تیا نییـە هەڵمژینەکەی بـۆ ناو خوێنت خـاو بکاتەوە. بۆیـە ئامۆژگاریی من ئەوەیە کەمتر میوە بەشـەربەتی بخۆیتـەوە، بەڵکوو میوەکە بە هەموو پێکهاتەکانیەوە بخۆیت باشـترە. ئەگـەر هـەر شـەربەتی میـوەش ئەخۆیتەوە، ئـەوە بخـۆرەوە کە لە سـەددا سـەد میوەکە ئەکرێت بـە عەسـارەدا نەک ئـەوەی ئاوەکەی ئەگوشـرێت و ڕیشـاڵەکی فڕێ ئەدرێت کە زۆربەیان بەقەد سـاردی شـەکریان تیایە.

میوە بەساغی زۆر تێرکەرەترە لە خواردنی ئامادەکراو. بەپێی ئامارێک کە ساڵی 2009 لە گۆڤاری "ئەپیتایت" بڵاو کراوەتەوە دەربارەی کەسانێک، چارەکێک پێش خواردنی بۆفیەیەکی نانی نیوەڕۆ؛ سێوێک، سێوێکی بەعەسارەکراو و شەربەتی سێوێکیان خواردووە، ئەوانەی سێوەکەیان بەساغی خواردووە، کالۆریی کەمتریان وەرگرتووە و زووتر و زیاتر تێریان خواردووە لە دووانەکەی تر کە شەربەتی سێو و سێوە هاڕاوەکەیان خواردووە.

پێداگر بە لەسەر میوە.

کەواتە دوودڵ مەبە و بڕۆ. تۆ نەک تەنیا ڕێپێدراویت دەست بکەیتەوە بە خواردنی سێو و بیرییەکان و گێلاسەکان و کاڵەک و قۆخەکان و هەموو جۆرەکانی تری میوە، بەڵکوو بۆت هەیە لەوە باشتریشت دەست بکەوێت: ئەویش ئەوەیە ڕێپێدراویت هەموو ئەو میوە بەلەزەتانە بخەیتە پلانی خۆراکخۆریی ڕۆژانەتەوە، نەک لەبەر ئەوەی تامیان خۆشە و پڕن لە ڕەگەزی خۆراکیی بەنرخ، بەڵکوو لەبەر ئەوەی یارمەتیی دابەزینی کێش و مەترسیی تووشبوونت بە نەخۆشی کەم ئەکەنەوە. تۆ لەوە زیاتر چیت ئەوێت؟

ڕەچەتەی خۆراکی ژمارە هەشت: نەت بەدوای نەتدا بیخۆ.

نەتەکان (توێکڵ ڕەقەکان، ناوکدارەکان) یەکێکن لە خواردنە دڵنشینەکانی من -نەک هەر لەبەر ئەوەی کە تامیان خۆشە، بەڵکوو لەبەر ئەوەی زۆر ناوازە و شازن لە کێشدابەزاندن و پاراستنی تەندروستیدا (بادەم، کاچۆ، عەلیبابا، گوێز، بستە (فستق)، بوندق...).

پاین نەت، من حەزم لە هەموویانە.

مـن ناچـم بۆ هیچ شـوێنێک ئەگـەر دوو جێ لەم فاسـت فودە ئاسـانهەڵگرەم پێ نەبێـت -کـە ئەڵێم فاسـت فود، مەبەسـتم ئەوەیە هـەر کاتێک لەنێـوان ژەمەکاندا برسـیم بـوو؛ ئەتوانـم بەپەلە بیخـۆم و نەگەڕێم بەدوای چپس و هەندێ سـناکی بەزیانی تردا.

نەتـەکان جێـگای خۆیشـیان لەنـاو زۆر لە خۆراکەکانمـدا کردووەتـەوە. بۆ نانی بەیانـی هەنـدێ گوێزی هـاڕاو ئەکەمە ناو ماسـتەکەمەوە، هەندێـک بادەمی کەم بـرژاو ئەکەمـەوە ناو شـۆفانەکەمەوە، یـان ڕۆنی بـادەم ئەپرژێنم بەسـەر تیکە نانـە گەنمـە ڕووتەکەمـدا، یـان قاشـە سـێو و مۆزەکەمـی تـێ هەڵئەکێشـم. بۆ نانـی نیـوەڕۆ، کاڵەگوێـز یان سـنەوبەر نـەت ئەکەمە نـاو زەڵاتەکەمـەوە. چێژ لـە عەلیبابـا وەرئەگـرم تۆزێک برژابێـت یان هاڕابێـت، لەگەڵ هەنـدێ بەهاراتی بۆنخۆش، بیکەمە ئەو سۆسـەی لەگەڵ مریشـک و ماسـی بەکاری دێنم. بێگومان سەرنجیشـم لەسـەر بـڕی بەکارهێنانەکـەی ئەبێـت. لەگەڵ ئـەوەدا نەتـەکان بە شـێوەیەکی زۆر جوان تەندروسـتن، بەڵام کالۆریی زۆریشـیان تیایە. ئەوەی زۆر خۆشـە ئەوەیە ئەوەنـدە تێرکەرن، نزیک ئەبنەوە لەوەی ئیتـر ئارەزووی خواردن نەکـەم و ماوەیـەک خـۆم ڕابگـرم و پەنا بۆ سـناکی تر نەبەم و بەئاسـانی خۆم هەڵبگـرم بـۆ نانـی ئێوارە بێ ئـەوەی هەوڵی هیـچ خواردنێکی تـر بدەم.

+ عەلیبابا لە ڕاستیدا لە پاقلەمەنییەوە نزیکترە وەک لەوەی نەت بێت، بەڵام لەبەر ئەوەی زۆربەمان وەک چەرەس سەیری ئەکەین، وا ئەبینرێت یەکێکە لە ئەندامانی خێزانی نەتەکان، لەبەر ئەوە ئێمەش لە ڕەچەتەی دکتۆرا وا حسابی بۆ ئەکەین.

ئـەو دکتـۆرەی لـە ناخمدایـە، زیاتر حەزی لـە نەتە هەتـا خواردن، هەتـا ئەگەر برسییشـم بێـت. بەڕاسـتی ئـەو لێکۆڵینـەوە فـراوان و درێژخایەنانـەی بایـەخ بـە خۆراکخـۆری و دابەزینـی کێـش و ڕێژەی تووشـبوون بە نەخۆشـییەکان و مـردن ئـەدەن، بۆیـان دەرکەوتـووە ئـەو خەڵکانەی نـەت ئەخۆن؛ زیاتـر ئەژین

ـەو خەڵکانـەی کە هـەر نایخۆن. ئەمـە بۆ من جێی سەرسـوڕمان نییـە، چونکە ئـەو ئاوێتانـەی لە نەتەکانـدا هەیـە، یارمەتیـی بەگژاچوونی چەندین نەخۆشـیی درێژخایـەن ئەدەن کە خەڵک ڕەوانەی نەخۆشـخانە ئەکەن وەک نەخۆشـییەکانی دڵ و شـەکرە.

هەروەهـا چەنـد بەڵگەیەکیـش هەیـە نەتـەکان -بەتایبەتـی گوێـز- ئەبێتە هۆی پاراسـتن لە شـێرپەنجە، هەر چەنـد تا ئێسـتا لێکۆڵینەوەی یەکلاکـەرەوە ئەنجام نـەدراوە چ جـۆرە شـێرپەنجەیەک بەدیاریکراوی.

دوا شـت بەڵام دواترین نا، نەتەکان زۆر گرنگن بۆ کێشـدابەزین، ئەوەش هۆکاری ژمارە "یەک"ە کە بەشـێکە لە بەرنامەی خۆراکخۆریی ڕەچەتەی دکتۆر.

نەتـەکان و زەیـت و ڕۆنـی نەتـەکان ڕێگایەکـی کاریگـەرن بـۆ کێشـدابەزین و وازیـان لـێ مەهێنە و بەشـێکن لـە هەمـوو پۆلەکانـی بەرنامـەی خۆراکخۆریی ڕەچەتـەی دکتۆر.

مـن لـە تـۆ ئەپرسـم چ بارگرانییەکـی تیایـە کـە وا حـەز لـەم کیسـە بچووکە ئاسـانهەڵگرە پـڕ ڕەگـەزە خۆراکی و تام و بۆن خۆشـە نەکەیـت؟ ئەگەر تۆ نەت ناخۆیـت (وا دائەنێیـن تـۆ هەسـتیاریت نییە بەرامبـەر نەت)، ئێسـتا کاتی ئەوەیە ئیتر بیخەیتـە لیسـتی خواردنەکانتەوە.

بۆ ئەبێت من شێتی نەت بم؟

نزیکەی بیسـت سـاڵێک لەمەوبەر، توێژەرەکان دەستیان کرد بەوەی ڕووناکییەکی زۆر بخەنە سەر نەتەکان.

هـەوڵ بـدەن کاریگەرییەکانیـان لەسـەر خۆراکخۆریمـان دیاری بکـەن. نەتەکان بەشـێکی تـەواوی خۆراکـی ڕۆژانـەی گەلانـی دەریـای سـپیی ناوەڕاسـتە، کـە سـوودێکی مەزنـی بـە تەندروسـتییان گەیانـدووە (خۆراکخۆریـی دەریای ناوەڕاسـت جۆرێکـە لە شـێوازی خـۆراک هەڵبژاردن، قورسـایی ئەخاتە سـەر، میـوە، سـەوزەوات، دانەوێڵە بە توێکڵەوە، نـەت، پاقلەمەنی، تـۆوەکان، بەرەگیا و

بەهـــارات، خواردنی دەریایی و زەیتی زەیتوون، هاوشـــان لەگەڵ هەندێ بەرهەمی شـــیرەمەنی و هێلکـــە و برێکـــی دیاریکراو شـــیرینی و گۆشـــتی ســـوور).
نەتـــەکان بابەتـــی ژمارەیەکـــی فـــراوان لێکۆڵینـــەوەی گـــەورە بـــووە لـــە ئەمەریکا و ئەورووپـــا و زۆر شـــوێنی تـــر لـــە جیهانـــدا. ئـــەو ئەنجامانـــەش کـــە چاویان لە بەدیهێنانـــی بـــووە، نەتـــەکان خواردنێکی گرنگن بۆ تەندروســـتی و دابەزینی کێش.
بۆ نموونە: لەم دواییەدا ســـەرئەنجامەکانی لێکۆڵینەوەیەکی پێشـــتری ئیســـپانیمان بیســـتووە کـــە 7216 ژن و پیـــاوی گرتووەتـــەوە، کـــە تەمەنیان لەنێـــوان پەنجا و پێنـــج تا نەوەد ســـاڵدا بـــووە و مەترســـییەکی گەورەی نەخۆشـــیی دڵیان لەســـەر بـــووە، حـــەوت ســـاڵی خایانـــدووە. لێکۆڵینەوەکـــە تەندروســـتیی ئـــەو کەســـانەی بـــەراورد کـــردووە کە نەتیان خـــواردووە، لەگەڵ ئـــەو کەســـانەی نەیانخواردووە. بەرئەنجامەکانیـــان لە ســـاڵی 2013دا لە گۆڤارێکی پزیشـــکیدا بـــڵاو کردووەتەوە، تێبینیـــان کـــردووە لە مـــاوەی لێکۆڵینەوەکـــەدا نەت خۆرەکان کەمتـــر مردوون لە نەت نەخـــۆرەکان، ئەمـــە هەندێک لـــە تایبەتمەندییەکانە:

+ ئـــەو کەســـانەی یـــەک تـــا ســـێ جـــێ نەتیـــان خـــواردووە لـــە هەفتەیەکـــدا (یەک ئۆنس یان بیســـت و هەشـــت گـــرام)، لە ماوەی ئـــەو حـــەوت ســـاڵەی لێکۆڵینەوەکـــەدا لـــە ســـەددا بیســـت و نـــۆ ئەگـــەری مردنیـــان کەمتـــر بـــووە لەوانـــەی نەتیان نەخـــواردووە.

+ ئـــەو کەســـانەی ســـێ جێ یـــان زیاتـــر نەتیـــان خـــواردووە لە هەفتەیەکـــدا، لە ســـەددا ســـی و نۆ ئەگەری مردنیـــان کەمتر بووە لەوانـــەی نەتیان نەخـــواردووە.

+ ســـەرئەنجامەکەی بـــە نیســـبەت شـــێرپەنجە و نەخۆشـــیی دڵیشـــەوە ســـەرکەوتوو بووە. خەڵکانی ناو لێکۆڵینەوەکە ئەوانەی ســـێ جێ یان زیاتر نەتیـــان خواردووە لە هەفتەیەکدا، لە ســـەددا پەنجـــا و پێنـــج ئەگـــەری مردنیان بە نەخۆشـــیی دڵ و لە ســـەددا چـــل ئەگـــەری مردنیـــان بە نەخۆشـــیی شـــێرپەنجە کەمتـــر بووە لەوانـــەی نەتیان نەخـــواردووە.

+ ئەوانــەی نەتیان خواردووە، بەتێکڕایی قەوارەی لەشــولاریان بچووکتــر بووە و کێشــیان زووتر و ئاســانتر دابەزیوە لەوانەی نەیانخواردووە.

چی زۆر تایبەتە دەربارەی نەت؟

نەتــەکان زۆر شــتی بــاش هەیــە لەســەر ئــەوان حســاب ئەکرێــت و کۆڵەکــەی تەندروســتین، ئــەم شــتانەی خــوارەوە ئەگرێتــەوە:

هێزی کێشدابەزاندن.

لەگەڵ ئەوەشــدا تامیان خۆشــە، چەوربیشــیان زۆرە. نەتەکان بەڕاستی یارمەتیی دابەزینــی کێــش ئــەدەن. ســەرنجی ئــەو لێکۆڵینەوانــە بدە لەســەر نــەت و کێش کــراون، ئەوەت بــۆ دەرئەکەوێت. ڕاســتەوخۆ بڵێین ئەوانەی نــەت ئەخۆن، زیاتر لەبــارن بۆ کێشــدابەزین هەتا ئەوانــەی نایخۆن.

بۆ نموونە:

لێکۆڵینەوەیەک کە ســاڵی 2011 لە ئەمەریکا لەســەر ۱۲۸۰۰۰ ژن و پیاو ئەنجام دراوە و لــە گۆڤاری "نیوئینگلاند میدیســن" بڵاو کراوەتــەوە، بۆی دەرکەوتووە لە ماوەی بیســت ســاڵدا ئەوانەی نەتیان خواردووە؛ کێشیان بە شــێوەیەکی بەرچاو دابەزیــوە لەچاو ئەوانەی نەیانخــواردووە. بە هەمان شــێوەش لێکۆڵینەوەیەک کە ســاڵی 2007 ئەنجــام دراوە و لە گۆڤــاری "قەڵەوی"دا بڵاو کراوەتەوە، نیشــانی داوە ئــەو بەشــداربووانەی دوو تــا ســێ جار لــە هەفتەیەکدا نەتیان خــواردووە، دوای بیســت و هەشــت مانــگ لە ســەددا ســی و یــەک کەمتر ئەگــەری ئەوەیان هەبــووە قەڵەو بن وەک لەوانــەی نەیانخواردووە.

لێکۆڵینــەوەی تــر نیشــانیان داوە هەوڵــی دابەزاندنــی کێــش ســەرکەوتووترە لەنــاو ئەو کەســانەی بەرنامــەی خۆراکی کەم کالۆرییــان هەیــە. بابەتەکانی ئەم لێکۆڵینەوانــە بۆیــان دەرکەوتووە بەشــداران ئەتوانــن بەردەوام بن لەســەر هەر

بەرنامەیەکـی خۆراکخـۆری و کێشـیان دائەبەزێـت ئەگـەر بەرنامەکانیـان نەتی تیـا بێت. ئـەوەی لەمــەوە سـەرچاوە ئەگرێت ئەوەیـە: بەرنامەی کێشـدابەزاندن تێرکەرتـرە، بەچێژتـرە، سـەرکەوتوترە ئەگـەر نەتـی تیا بێت.

برسێتیکوژە.

نەتـەکان تێرکەرن-لـە ڕاسـتیدا، ئـەو ئاوێتـەی پرۆتیـن و چەوری و ڕیشـاڵەی لـە نەتـدا هەیـە، وایان لێ ئـەکات تێرکەر بـن. لـە توێژینەوەکانی خۆراکسـازیدا کـە توێـژەرەکان داوا ئەکەن نـەت لە بەرنامەکانـدا بخورێت، مەبەسـتیان ئەوەیە خواردنەکانـی تـر کەمتـر بخۆیت بێ ئـەوەی داوات لێ بکەن وازیـان لێ بهێنیت. ئـەو خەڵکانــەی نەت ئەخۆن، زوو هەسـت بەوە ئەکـەن تێریان خـواردووە هەتا ئەگـەر بەتەنیـا هەنـدێ خۆراکی تر (کـە لەوانەیە تەندروسـتیش نەبـن) بخۆن.

نەتـەکان ئەتوانـن دیارییـەک بـن بـۆ تـۆ کاتێـک ئەتەوێـت بچیت بەگـژ ئازاری برسـێتیدا. هاوکێشـەی خۆراکخۆریی نـەت ئەکاتە پرۆتین + ڕیشـاڵ + چەوریی تەندروسـت ئەکاتە جەنگاوەرێکی دڵسـۆزی دژی برسێتی کە ئارەزووی خواردنت کـپ ئەکاتـەوە هەتا چەنـد کاتژمێرێک دوای ئـەوەی ئەیخۆیت.

کاریگەریـی نـەت هەتـا چەنـد کاتژمێـر لەگەڵ تـۆدا بـەردەوام ئەبێـت؟ درێژتر لـەوەی تـۆ دێت بە خەیاڵتـدا. بەپێـی لێکۆڵینەوەیەک سـاڵی 2013 ئەنجام دراوە و لـە ڕۆژنامەی 'بریتش نیوتریشـن'دا بـڵاو کراوەتەوە، بەشـداربووەکانی کە بۆ نانـی بەیانی؛ ئۆنس و نیوێک عەلیبابا یان سـێ ئۆنـس کەرەکەیان خواردووە (کە ئەکاتـە بـەش و نیوێـک) ڕیپۆرت کراوە کە بۆ ماوەی هەشـت تـا دوانزە کاتژمێر دوای ئـەوە کەمتـر ئـارەزووی خواردنیان کـردووە، بە بەراورد لەگـەڵ ئەوانەی کـە لەگـەڵ نانی بەیانیـدا نەتیـان نەخـواردووە (لەجیاتیـی ئـەوە خواردنەکەیان زۆر کاربۆهیدراتـدار بـووە). توێـژەرەکان سـەیری خوێنـی بەشـداربووانیان کـردووە، بینیویانـە ئەوانـەی نـەت یـان کـەرەی نەتیان خـواردووە، ئاسـتێکی بەرزتـری هۆرمۆنێکیـان هەیە کە پێی ئەوترێ 'پیپتاید وای وای' کە بەرپرسـە لە بەرزکردنـەوەی تێری و زیـاد نەخواردن.

+ نەتەکان زۆر تێرکەرن -لە ڕاستیدا ئەو ئاوێتەی پرۆتین و چەوری و ڕیشاڵەی تیایەتی، وایان لێ ئەکات یەکێک

بن لە باشترین سەرچاوەکانی زوو تێرخواردن کە لەبەر دەستدایە.

هاوسەنگیی شەکر ڕائەگرن.

یەکێک لەو هۆکارانەی نەتەکان ئەوەندە جەنگاوەرن دژی برسێتی، ئەوەیە ئەو پرۆتین و چەوری و ریشاڵەی تیایەتی، بەیەکەوە کار ئەکەن بۆ ئەوەی شەکری خوێن بەجێگیری ڕابگرن. سناکێکی شیرین بخۆ، یەکسەر شەکرت بەرز ئەبێتەوە و بەرهەمهێنانی ئەنسۆلین دائەگیرسێت و دواتر لەپڕ دائەبەزێتەوە، برسێتی و بێزوو و ئارەزووی خواردنی سناکێکی شیرینی تر قوت ئەبێتەوە. بەڵام خواردنی چنگێک نەت کە ڕێژەی پێکهاتەی شەکر تیایا کەمە و ڕێژەی شەکرت پلەبەپلە بەرز ئەبێتەوە، ڕێژەیەکی گونجاو و هاوسەنگ ئەنسۆلین ئەڕێژێت و دواتر وردە وردە دائەبەزێتەوە بەبێ ئەو حەزلێکردن و بێزووکردن و برسێبوونەی سناکی شیرین دروستی ئەکات.

بە تێپەڕبوونی کات، جێگیریی شەکری خوێن کە بە نەت خواردن دێتە ئاراوە، یارمەتیی ئەوە ئەدات نەگاتە شەکرەی جۆری دوو. ئەو کەسانەشی شەکرەیان هەیە، بە جێگرتنەوەی خواردنە پڕ کاربۆهیدراتەکان بە نەتەکان، یارمەتیی ئەوەیان ئەدات بتوانن کۆنترۆڵی شەکرەکەیان بکەن. بەڕاستی لێکۆڵینەوەیەک ساڵی 2011 ئەنجام دراوە و لە گۆڤاری "پارێزگاریی شەکرە"دا بڵاو کراوەتەوە، بۆی دەرکەوتووە ئەو کەسانەی لەجیاتیی خواردنە بەرزە کاربۆهیدراتەکان، ڕۆژی دوو ئۆنسە نەتیان خواردووە، دابەزینێکی بەرچاویان بینیوە لە پشکنینی "HbA1c" کە بۆ چاودێریی درێژخایەنی ئاستی شەکر بەکار دێت.

لە لێکۆڵینەوەیەکی فراوانی درێژخایەندا دەربارەی تەندروستیی ژن کە هەفتەی پێنج جار یان زیاتر ئۆنسەیەک نەت ئەخۆن، تێبینی کراوە بە ڕێژەی لە سەددا بیست و حەوت ئەگەری تووشبوونیان بە شەکرەی جۆری دوو کەمی کردووە.

ڕیشاڵداری

نەتـــەکان لـــە هـــەر جۆر و شـــوێنێک بێت، دوو بۆ ســـێ گـــرام ڕیشـــاڵیان تیایە لە هەر ئۆنســـەیەکدا کە بیســـت و هەشـــت گرامە. خواردنی ڕیشـــاڵ نـــەک هەر تێرت ئـــەکات، بەڵکـــوو خواردنـــی خۆراکێکـــی زۆر ڕیشـــاڵ (بیســـت و یەک تا بیســـت و پێنـــج گـــرام ڕۆژانە بۆ ژنان و ســـێ بۆ ســـێ و هەشـــت گـــرام ڕۆژانە بـــۆ پیاوان) هـــۆکاری ســـەرکەوتنی کێشـــدابەزاندن و تەندروســـتیی دڵ و دابەزینـــی شـــەکر و کەمکردنـــەوەی مەترســـیی تووشـــبوون بـــە چەنـــد جۆرێـــک شـــێرپەنجە و کەم تووشـــبوون بـــە هەموو نەخۆشـــییەکانی کۆئەندامی هەرســـە بەگشـــتی.

پرۆتینداری

پرۆتیـــن یارمەتیـــی تێربـــوون و کێشـــدابەزینت ئەدات. جێ یەک نەت بڕی هەشـــت گـــرام پرۆتینی تیایە.

تەنیا بزانە دکتۆرەکانی دڵ داوای چی ئەکەن.

نەتـــەکان دۆســـیەی چەوریـــی خوێنـــت باشـــتر ئەکەن -مانـــای ئەوەیـــە یارمەتیی کەمکردنەوەی کۆلیســـترۆڵت ئەدەن، کار ئەکەن لەسەر ئەوەی "LDL"ت (چەورییە خراپەکـــە) دائەبەزێنن و چەورییە ســـیانییەکەت زیاد ئەکـــەن و "HDL" (چەورییە باشـــەکە)ت بـــەرز ئەکەنەوە. چـــوار لێکۆڵینـــەوەی گـــەورە کـــە بەدواداچوونی بۆ تەندروســـتیی ١٦٠٠٠٠ ژن و پیـــاو کـــردووە، نیشـــانی داوە خواردنـــی نزیکـــەی ئۆنســـێک عەلیبابـــا ڕۆژانـــە، ڕێـــژەی تووشـــبوون بـــە نەخۆشـــیی دڵ بـــۆ نیـــوە دائەبەزێنێـــت. ئەمـــەش ســـوودێکی گەورەیە!

بۆچـــی نـــەت یارمەتیی تەندروســـتیی دڵ ئەدات؟ ئێمە هەموو هـــۆکارەکان نازانین، بـــەڵام هەندێکیـــان هـــەر ئەزانیـــن. هەندێ لـــە نەتـــەکان، وەک عەلیبابـــا، ڕێژەیەکی بـــەرز پێکهاتەیەکـــی تیایە پێی ئەڵێن ئارگینین، یارمەتیـــی فراوانبوونی دەمارەکانی خوێـــن ئـــەدات و خوێـــن بەئاســـانی پیایانـــدا هاتوچـــۆ ئـــەکات. گوێـــز بەتایبەتـــی ڕێژەیەکـــی بەرز ترشـــی "ئەلفا لینۆلینیـــک"ی تیایە، ئەڵێن یارمەتی ئـــەدات دیواری

دەمارەکانی خوێن کش (لاستیکی) یان زیاد بکات (لەو کەسانەدا کە نەخۆشیی دڵیان هەیە، دەمارەکانی خوێنیان کشی کەم ئەبێتەوە و ڕەق هەڵدێن).

لە توێژینەوەیەکدا کە پێشتر ئاماژەم پێ دا، ئەو کەسانەی ڕاهاتوون لەسەر خواردنی گوێز، ڕێژەی مردنیان بە نەخۆشیی دڵ و شێرپەنجە کەمترە لەوانەی جۆرەکانی تری نەت ئەخۆن.

سەرچاوەی چەوریی "باش" نەت، سەرچاوەیەکی دیاری چەورییە تەندروستەکانە. هەموو نەتەکان چەورییە مۆنۆناتێرەکانیان تیایە، گوێزیش ترشەچەوریی ئۆمیگا سێی تیایە (پێشتریش وتمان لە سەلمۆن و ماسییە چەورەکانی تردا هەیە)، ئەم چەورییانە هاوکاریی تەندروستیی دڵ ئەکەن و شەکری خوێن جێگیر ڕائەگرن و مەترسیی تووشبوون بە شەکرەی جۆری دووش کەم ئەکەنەوە.

ڕەگەزی خۆراکبەخشن.

هەر چەند هەر جۆرە نەتێک لیستی ڕەگەزە خۆراکی کەمێک جیاوازی خۆی هەیە، بەڵام بەگشتی سەرچاوەیەکی باشی کالسیۆم و مەگنیسیۆم و پۆتاسیۆم و ڤیتامین ئی و فۆلیکن. بەشێک لەم پێکهاتانە، بەتایبەتی مەگنیسیۆم و پۆتاسیۆم و فۆلیک، وا ناسراون ڕۆڵێکی باش ئەبینن لە دابینکردنی تەندروستیی دڵدا، هەروەها ڕێژەیەکی زۆر لە پایتۆکیمیکەڵ جەنگاوەرانی دژی نەخۆشی پێئەگەیەنن وەکوو ترشی فینۆلیک، پۆلی فینۆڵ و فایتۆستیرۆل.

نەت بۆ منالان

نەت چەند پێویستە بۆ مرۆڤی گەورە، ئەوەندەش گرنگە بۆ منالان. توێژینەوەیەک کە ساڵی 2013 بۆ منالانی شەشی سەرەتایی ئەنجام درا، ئەو منالانەی بە لایەنی کەمەوە هەفتەی جارێک عەلیبابایان خواردووە، کەمتر ئەگەری کێش زیادبوون یان قەڵەوییان هەبووە لەوانەی نەتیان نەخواردووە، هەروەها ئاستی کۆلیسترۆڵیان نزمتر و ڤیتامین ئی و ڕیشاڵ و پۆتاسیۆم و مەگنیسیۆمیان بەرزتر بووە.

نەت کڕین لە بازاڕ

کاتێک دێتە سەر ئەوەی نەت هەڵبژێریت لە ژەمپلانەکانی ڕەچەتەی دکتوردا، ڕەچاوی ئەم ئامۆژگارییانەی خوارەوە بکە:

+ نەتی کاڵ هەڵبژێرە هەتا برژاو. زاناکان بۆیان دەرکەوتووە برژاندنی نەتەکان هەندێک لە دژەئۆکسیدەکان و ڕەگەزە خۆراکییەکانی نەت لەناو ئەبات.

+ نەتی سوێرنەکراو یان کەم خوێ هەڵبژێرە، پێویستت بەو سۆدیۆمە نییە کە کراوە بە نەتە سوێرکراوەکەوە. پێشتر ئەبێت ڕابێیت لەسەر تامی بێ خوێ، ئەوجا بێ ئەوەی بە خۆت بزانیت چێژەوەرەکانی سەر زمانت خۆیان ڕادێنن و تۆش چێژی تەواو وەرئەگریت لە خواردنیان، بێ ئەوەی خوێیەکی زۆریان پێوە کرابێت. بێگومان زۆر جۆری کەم سۆدیۆم نەت هەیە کە ئەتوانیت هەڵیانبژێریت.

+ نەتە شیرینەکراوەکان هەڵبژێرە. ئەمەریکییەکان فێرن بەوەی شەکر بکەنە هەموو شتێکەوە، هەتا نەتیش. سەیری لەیبڵەکە بکە دەربارەی بوونی شەکر بگەڕێ، بزانە لە هەنگوین هەڵنەکشاوە یان شەکری قاوەیی و هیچ شیرینکەرێکی تێ نەکراوە.

+ بڕی ئەوەندە نەت بکڕە کە بەخێرایی بۆت بخورێت، چونکە ئەگەر بۆ ماوەیەکی زۆر هەڵبگیرێت، لەوانەیە لەگەڵ ئۆکسجین کارلێک بکات و تامیشی بگۆڕێت (نەتی کاڵ لەمەوە دوورە). نەت لە شوێنی فێنک و تاریکدا هەڵبگرە، هەندێ کەس ئەیخاتە ساردکەرەوە و بەفرگرەوە.

+ جۆری جیاوازی نەت تاقی بکەرەوە. زۆربەمان لەسەر جۆرێکی تایبەتی نەت ڕادێین، بەلاّم نەتەکان جیاوازن لە پێکهاتە و بەهای خۆراکیدا. مادام عەلیبابا بە پاقلەمەنی دانراوە، دروستە بەدوای جۆری تر لە تام و لەزەت و بەهای خۆراکیی جۆری تری نەتدا بگەڕێیت.

+ گوێز بخۆ. گوێز هەندێک پێکهاتەی تیایە کە لە نەتەکانی تردا نییە، وەک چەند جۆرێکی تایبەت لە فایتۆکیمیکەڵەکان، لەناو نەتەکانی تریشدا لە لێکۆڵینەوەکاندا وا ناوبانگی دەرکردووە کە بەرگری لە شێرپەنجە ئەکات، هەر چەندە لێکۆڵینەوەکان بەتەواوی دڵنیا نین بۆچی!

+ جیهانی کەرە "یان زەیت"ی نەتەکان بەسەر بکەرەوە. هەمووومان زەیتی عەلیبابامان هەیە، بەلاّم ئەی زەیتی بادەم، زەیتی کاجۆ، ڕۆنی گوێز؟

+ باشترە دووکانی ئاشنای خۆت هەبێت کە لە چاکیی نەتەکان و پاکوخاوێنیی شوێنی کالاّکان دڵنیا بیت. سەیری لەیبڵەکان بکە بزانە شەکری تیا نییە، چەوریی تێ نەکراوە یان هیچ پێکهاتەیەکی تێکەڵ نەکراوە (بۆ ئەوەی چەورییەکەی لە کەرەی نەتەکە جیا نەبێتەوە، جوان بیشێوە و لە ساردکەرەوەدا هەڵیبگرە).

+ هەستیاری بە نەت شتێکی بڵاوە، ئەگەر تۆ هەستیاریت هەیە بە نەت؛ نابێت بیخۆیت، هەروەها هاوکار و بەدوور بکەوەرەوە لە خواردنی نەت لەنزیک و لەدەوری ئەو کەسانەی هەستیارن بەرامبەری، چونکە ئەوە ئەبێتە کێشەیەکی تەندروستی بۆیان کە لەوانەیە مەترسی لەسەر ژیانیان دروست بێت.

پرسیار: بیستوومە چەند جۆرێک لە کەرەی عەلیبابا شەکری تیایە، ئایا ڕاستە؟

وەڵام: بەداخەوە ڕاستە -زۆربەی براندە ناسراوەکانی کەرە دروستکراوەکانی عەلیبابا شەکریان تیایە، بڕێکی زۆر نییە، تەنیا نزیکەی سێ گرام لە بڕێکی دوو کەوچکەچێشتیدا-،بەڵام ئەوە ئەکاتە نزیکەی سێ لەسەر چواری کەوچکێکی چێشت و تۆ ئەگەر بە شێوەیەکی ڕێکوپێک و بەردەوام کەرەی عەلیبابا بخۆیت، ئەوا شەکرێکی زۆر وەرئەگریت. زۆر جۆری کەرەی عەلیبابا، جگە لەوەش بڕێکی کەم ڕۆنی گیایی هایدرۆجین لێدراوی تیایە بۆ ئەوەی نەیەڵێت چەوری و پێکهاتە ڕەقەکانی کەرەی عەلیباباکە جیا ببنەوە.

زۆربەی شوێنەکانی فرۆشتنی کەرەی عەلیبابا، چەند براندێکی سروشتییان هەیە کە هیچ کام لەو دوو پێکهاتەیەی تیا نییە. ئەم جۆرانە تۆزێک تامیان جیاوازە لەو شیرینکراوانە ئەگەر ڕاهاتبیت لەسەر خواردنیان، بەڵام زۆربەی ئەو خەڵکانەی کە لەسەر تامی سروشتییەکە ڕادێن، لە دروستکراوەکەیان پێ خۆشترە، چونکە

پاكتــره و زیاتــر تامــی عەلیبابــا سروشــتییەكە ئەدات. ئەگــەر تۆش بتوانیــت بیگۆڕیــت بە هیچ تێنەكراوەكە باشــترە، چونكــە هەم كەرەی سروشــتی ئەخۆیت و هەم لەو برە شــەكرەش ڕزگارت ئەبێت. ئەگەر ناشــتوانی یەكســەر وازی لێ بێنیــت، ئەوا چەند جۆرێكــی تر كەرەی سروشــتی تاقــی بكــەرەوە تــا ئەگەیتە ئەو ئاســتەی جۆرێكی شــیاو هەڵبژێریــت و بیكەیــت بە هاوڕێــی قاپەكەت. من چەنــد براندێكم تاقی كردووەتــەوە كە لە ڕاســتیدا ڕقــم لێیان بووە، بەڵام ئــەو یەكەیان كە بەدڵمــە، هێشــتا هەمیشــە ئەڵێم "لەو بــاوەڕەدا نیم ئەمەیان بەڕاســتی ئــەوە بێت كە بۆ تەندروســتیی من باشــە".

مشتێک تەندروستی

هۆكاری ســەرەكیی ئەوەی نەتەكان بەشــێكی گرنگی بەرنامەی ڕەچەتەی دكتورە ئەوەیــە، تــا چەند ئەمانە خزمەتی مێزەكەمان ئەكەن لە مەســەلەی كێشــدابەزیندا. كاتێــك تــۆ ســەر ئەكەیتە ســەر نــەت خــواردن وەكوو بەشــێكی هاوســەنگ لە ژەمپــلان، ئەوانیــش تێــرت ئەكــەن و ئــارەزووی خواردنت كەم ئەكــەن و وزەی تــەواوت ئەدەنێ كە بەشــی ئەنجامدانــی كاری ڕۆژانەت بدەن و كەمتر پێویســتت بە كالــۆری بێت.

هاوكێشەیەكی ئاسانە:

نەت بخۆ، كەمتر برسیت ئەبێت. ئەوە هەندێك شتە دەربارەی نەت!

ڕەچەتەی خۆراکی ژمارە نۆ:
بکەوە دڵداری لەگەڵ پاقلەمەنییەکان.

کەی دوایین جار بوو کە فاسۆلیات خواردووە؟ ئەگەر تۆش وەک زۆربەی ئەمەریکییەکان ماوەیەکی زۆرە نەتخواردووە -نزیکەی یەک لەسەر حەوتی ئێمە لە هەر ڕۆژێکی دیاریکراودا ئەیخۆن-، ئەگەر وا بێت، من لەو بڕوایەدام هەڵەیەکی گەورەیە، چونکە فاسۆلیا و پاقلەمەنییەکانی تر خۆراکێکی بێوێنەن، پڕیانە لەو شتە زۆرانەی ئێمە پێویستمانە بۆ کێشدابەزین و بووژانەوەی تەندروستیمان لەپاڵ ئەوەشدا کە هەرزانە و ئاسانیش ئامادە ئەکرێت.

وەک بەهـای خۆراکـی، فاسـۆلیا وەکـوو چەقـۆی سـوپای سویسـریی خۆراک وایـە -هـەر چییەکت بوێـت، ئەتوانی پێی بکەیـت ، هەروەها یارمەتیـی دابەزینی کێشـیش ئـەدات، ئەمـە وای کـردووە ڕەچەتـەی دکتـۆر وەک کەرەسـتەیەکی بەسـوود بایەخی پـێ بدات.

فاسـۆلیا نەک توورەکەیەکی پڕ لە ڕەگەزی خۆراکیی بەسـوودە. لە چێشـتخانەدا لەگـەڵ هـەر شـتێکی تـردا دووانـەی بکەیـت باشـتر ئەبێـت، هەر چەنـد خۆی بەتەنیـا تامـی خۆشـە، بـەڵام تێکەڵی هـەر شـتێکی تـری بکەیت ئەوەنـدەی تر خۆشـتر ئەبێـت، چونکە ئەتوانێـت تام و بۆن و بەرامەی لەگـەڵ هەر تامێکی تردا بگونجێنێـت کـە تێکـەڵ ئەبـن، وەک: بیبەری توونی هـاڕاو، گیا بۆنخۆشـەکان و بەهاراتە وشـککراوەکان.

بـا بڵێین قوتوویەک فاسـۆلیای سـپیت هەیە ئەتوانیت گەرمی بکەیتـەوە و بەتەنیا بیخۆیـت، لەگـەڵ سـووپێکی تـردا تێکەڵـی بکەیت یـان بیکەیت بەسـەر زەڵاتەدا. ئەتوانیـت لەگـەڵ هەندێ پێکهاتـەی خۆراکیی تـردا تێکەڵی بکەیت -یـان هەر تام و بۆنێـک لـە هـەر کونجێکـی دنیـادا ئەیکەیت بـە خەڵکی ئـەوێ و هەمـان قاپی بەلەزەتـت ئەداتـێ. هەتـا پارچەیەک گۆشـت قیمە ئەکەیـت، ئەتوانیت شـلەیەکی فاسـۆلیای تـەواو ئامادە بکەیـت و بیکەیت بـە خۆراکی سـەرەکیی ژەمەکە.

فاسۆلیا: چەکی نهێنیی چێشتخانەکەت.

+ هەڵیفلیقێنە لەگەڵ سیر، تۆزێک زەیتی زەیتوونی پێوە بکە، ئاوی لیمۆی تێ بکە، نەعنای فرێشی تێ بجنە، ئاوێتەیەکی ڕووەکیی بەتامی دەریای سپیی ناوەڕاستت دەست ئەکەوێت بۆ خواردن لەگەڵ سەوزە.

+ تێکەڵی بکە لەگەڵ ئەڤۆکادۆی جنراو، سەڵسەی بەردەست، ئاوی لیمۆی پێوە بکە، دەفرێکی تەواوکەری باشووری کالیفۆرنیات دەست ئەکەوێت لەگەڵ ماسیی برژاودا بیخۆیت.

+ فاسۆلیای وردی سپی لەگەڵ فاسۆلیای ڕەش بەیەکەوە لەگەڵ پیازی جنراو، لەگەڵ بیبەری تیژی درێژ، مەعدەنووس، زەیتی زەیتوون، سرکەی گوڵەباخ بۆ دروستکردنی زەڵاتەیەکی فاسۆلیای بۆندار.

+ کەمێک سووری بکەرەوە لەگەڵ سیر، ڕۆزماری (جاترە)ی تەڕ، گەڵای سپێناخی وردی ناسک بۆ قاپی تەواوکەری پڕ بۆن و بەرامەی باکووری ئیتالیا بۆ خواردن لەگەڵ سنگی مریشکی برژاو.

+ هەڵیکێشە لە دۆشاوی تەماتە و بۆنخۆشی بکە بە تووی خەردەل و زیرە و تووی مەعدەنووس، بیبەری هاڕاو و زەردەچەوە بۆ قاپی کاریی باکووری ئاسیا.

+ لەسەر ئاگرێکی کز نیسک و شۆربای سەوزەوات بکوڵێنە و کەرەوزی لاسک درێژ و پیازی تێ بجنە، لەگەڵ تەماتەی قاشکراو و زەنجەبیلی فرێش و بیبەری سووری هاڕاو و زەعفەران بۆ دروستکردنی شۆربای نیسکی دڵخوازی مەغریبی.

+ شۆربای سەوزەواتی ڕۆژانە بگۆڕە بە شۆربای توسکان (ناوچەیەکی ئیتالیا)ی تایبەت بە تێکەڵکردنی فاسۆلیا و سیر و کوولەکەی بەڵەکی جنراو و گەڵای ڕیحانەی فرێش.

من نازانم تۆ چۆنیت، بەڵام من دەمم ئاو ئەکات کە بیر لەو هەموو خواردنە خۆشە ئەکەمەوە، لە ڕاستیدا بیر لەوە ئەکەمەوە ئەمشەو یەکێک لەو تام و بۆن خۆشانەیان ئامادە بکەم بۆ نانی ئێوارە.

ئەگەر هێشتا بڕوات نەهێناوە پاقلەمەنی بەڕێکوپێکی ببێت بە بەرنامەی خۆراکی سەر مێزەکەت، بەردەوام بە لە خوێندنەوە، من ئەوەندە سەرسام بووم بە توانای بەهای خۆراکییەکانیان، ئەمەوێت وات لێ بکەم "واو!" بکەیت بەرامبەریان بە حەوت هۆکاری بەجێ کە تۆش بیکەیت بە بەشێک لە بەرنامەی خۆراکت، هەر هیچ نەبێت چەند جارێک لە هەفتەیەکدا.

هۆکاری یەکەم: کێشدابەزین ئەخەنە سەر ڕێگایەکی خێرا.

پاقلەمەنی پڕ کراوە لە ڕیشاڵ. ژمارەیەک توێژینەوە کە من ناتوانم بیانژمێرم، پەیوەندیی نێوان کێشدابەزین و خواردنی زۆر ڕیشاڵیان کێشاوە. زۆر ئاسانە: ئەو خواردنانەی ڕیشاڵیان زۆرە، زوو تێرت ئەکەن، ماوەیەکی زیاتر لە خواردنە زوو هەرسەکان لە پێچەکانی سیستمی هەرستدا ئەمێننەوە. ئەو کەسانەی خواردنی زۆر ڕیشاڵ ئەخۆن، کەمتر برسییان ئەبێت لەو کەسانەی خواردنی کەم ڕیشاڵ ئەخۆن کە هەمان ژمارە کالۆرییان تیایە. پاقلەمەنیخۆرەکان کەمتریش ئارەزووی وەرگرتنی کالۆرییان هەیە لە درەنگانی ڕۆژدا.

ئەم هەموو تێرخواردنە بە کەم خواردنە، سەرئەنجام ئەکاتە کێشدابەزین وەک لە توێژینەوەکاندا جەختیان لێ کراوەتەوە. بۆ نموونە: لە توێژینەوەیەکدا کە ساڵی 2009 ئەنجام دراوە و بڵاو کراوەتەوە، پیاوە قەڵەوەکان کە پەیڕەوی

بەرنامـەی کەم کالۆرییان کردووە و ژەمپلانەکانیان پاقلەمەنیی تیا بووە، دابەزینی کێشـیان لە سـەددا پەنجا زیاتری کردووە. هەروەها شـیکردنەوەیەک کە سـاڵی 2008 ئەنجـام دراوە دەربـارەی 1500 بەشـداربوو و لـە گۆڤارێکـی تایبەت بە خۆراکسـازیی ئەمەریکیـدا بڵاو کراوەتـەوە، بۆی دەرکەوتووە فاسـۆلیاخۆرەکان کێشـی لەشـیان کەمتـر و ناوقەدیـان باریکتـر بووە لەو کەسـانەی فاسـۆلیایان نەخواردووە.

پاقلەمەنییـەکان هـەردوو جۆرەکـەی (ئەتوێتـەوە و ناتوێتـەوە) ڕیشـاڵی تیایـە. ڕیشـاڵەکانی ئەتوێتەوە بەگشـتی بەسـوودە بـۆ دڵ و ڕیشـاڵەکانی ناتوێتەوەش یارمەتیی خواردنەکان ئەدات بەئاسـانی بە پێچەکانی کۆئەندامی هەرسـدا بخزێن.

+ بەتێکڕایی ئەمەریکییەکان ڕۆژانە تەنیا پانزە گرام ڕیشاڵ وەرئەگرن -کە بە لایەنی زۆر کەمەوە بیست و یەک تا بیست و پێنج گرام پێشنیار کراوە بۆ ژن و سی بۆ سی و هەشت گرام بۆ پیاو.

ئەمەی خوارەوە بڕی ڕیشاڵە، کە لە ژمارەیەک لە پاقلەمەنیدا هەیە:

جۆری پاقلەمەنی (نیوکوپی کوڵاو)	ڕیشاڵ بە گرام
فاسۆلیای خڕ، قاوەیی، درێژی بێ چاو، چاوڕەش (سپی و بۆر)	5.9
فاسۆلیای سوور و ڕەش و قاوەیی و بەڵەکی گورچیلەیی (ناوچاڵ)	1.8
نیسک	8.7
فاسۆلیای ڕەشی ورد	5.7

ڕیشاڵ بە گرام	جۆری پاقلەمەنی (نیوکوپی کوڵاو)
6.6	فاسۆلیای سەوز (دەنکی فاسۆلیای تەڕ)
3.6	هەر جۆرێکی تری فاسۆلیای سپی
2.6	نۆک
2.6	فاسۆلیای قوتوو
6.5	ماشەسپی (چاورەش)، سپی و سور
2.5	پۆلکە (تەڕ و وشک)

هۆکاری دووەم: پرۆتین بە نرخی کۆ.

وەک پێشتر باسمان کرد، خواردنی ژەم و سناکی بەرز پرۆتین ئەتوانێت کرداری هەرس و دابەزینی کێش و سووتانی چەوری خێرا بکات. پرۆتین بەشێکی گرنگە لە هاوکێشەی ڕەچەتەی دکتۆر بۆ کێشدابەزاندن.

بەڵام خواردنی پرۆتینی زۆر، مانای خواردنی زۆر و بەردەوامی گۆشت نییە. وەکوو لە ڕەچەتەی خۆراکی ژمارە دوودا باسمان کرد خواردنی ژەمی پرۆتین دەوڵەمەند مانای ئەوە نییە هەموو ڕۆژێک خۆت پڕ بکەیت لە بێرگەر و گۆشتی سوورەوەکراو و باستورمە و هەموو جۆرەکانی تری گۆشتی ئامادەکراو. خواردنی پاقلەمەنی یارمەتیت ئەدا پرۆتینی پێویستت دەست بکەوێت، بێ ئەوەی پارەی زیاد خەرج بکەیت و زیادەخۆری بکەیت لە گۆشتدا.

پێویست ناکات ببیت بە ڕووەکخۆر، بۆ ئەوەی کاریگەری لەسەر تەندروستیت بزانی. بەڵگە لەسەر ئەمە لە چەند جێگایەکەوە دێت، بەو لێکۆڵینەوەشەوە کە ساڵی 2012 ئەنجام دراوە بۆ زیاتر لە ١٢٠٠٠٠ گەنج و لە شێوازی خۆراکخۆریی خەڵک ورد بووەتەوە لە ماوەی چەند دەیەیەکدا. لێکۆڵینەوەکە بۆی دەرکەوتووە

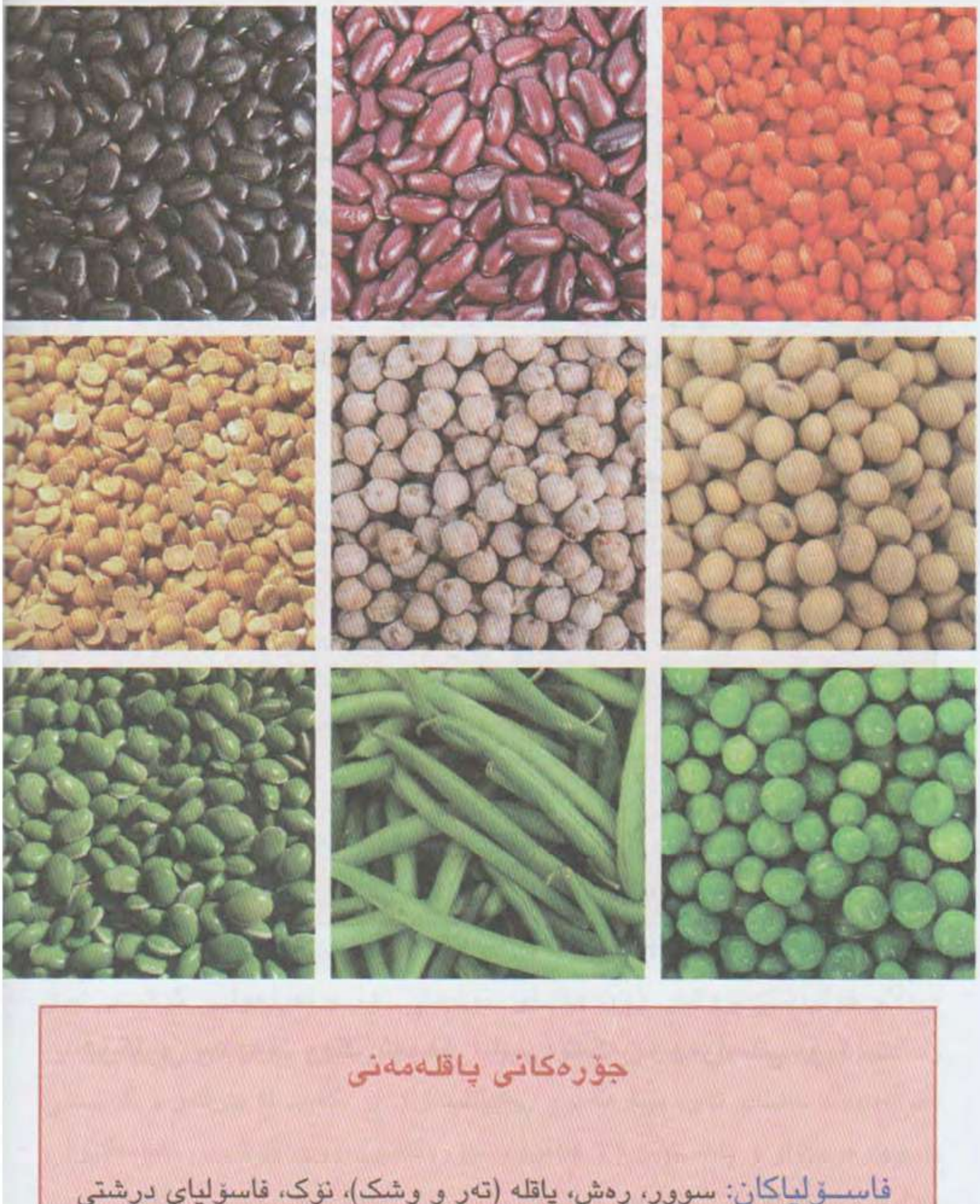
ئەو کەسانەی لە ڕۆژێکدا یەک جێ گۆشتیان گۆڕیوە بە پاقلەمەنی، لە سەددا دە ئەگەری مردنیان کەمتر بووە لەو کەسانەی پاقلەمەنییان هەر نەخواردووە. لە بەرنامەی ڕەچەتەی دکتۆردا ئەتوانیت لەجیاتیی گۆشت، پاقلەمەنی هەڵبژێریت هەر کاتێک ئارەزووت لێیە. ئەتوانم بە تۆ بڵێم زۆربەی ڕۆژەکان، من ئەو جێگۆرکێیە ئەکەم. ئەوە یەکێک لە نەرمییەکانی ڕەچەتەی دکتۆرە کە تۆ ئەتوانی بریاری هەڵبژاردنی ئەو خۆراکە بدەیت کە پێت ئەکەوێت.

سەیری ڕێژەی پڕۆتینی هەندێ جۆری پاقلەمەنی بکە.

پڕۆتین بە گرام	جۆری پاقلەمەنی (نیوکوپ بەکوڵاوی)
8-7	فاسۆلیا (هەر جۆرێکی بێت)
9	نیسک
9	نۆک
5-4	حومس (چارەکەکوپێک)

هۆکاری سێهەم: وەک ئەوەی باسی ئەکەن، بەڕاستی بۆ دڵت باشە.

پاقلەمەنی ڕێژەی "LDL" (کۆلیسترۆڵە خراپەکە) دائەبەزێنێت، کاتێک ڕیشاڵە تواوەکە ئەبەسترێنەوە بە ترشەچەورییەکانی ناو جەستەتەوە، هەروەها چەوریی سیانیی زیانبەخش دائەبەزێنێت و لەوە ئەچێت کاریگەریی ئەرێنیی هەبێت لەسەر فشاری خوێن -ئەمانە هەموویان ئەبنە هۆی ئەوەی ڕێ لە پەرەسەندنی ئەگەری تووشبوونت بە نەخۆشیی دل بگرێت.



جۆرەکانی پاقلەمەنی

فاسۆلیاکان: سوور، ڕەش، پاقلە (تەڕ و وشک)، نۆک، فاسۆلیای درشتی پان، گورچیلەییەکان، فاسۆلیای سەوز (ناوک و کەلوو، ماشەڕەش، فاسۆلیای بێ چاو، فاسۆلیای بەڵەک

بەزالیاکان: زەرد، سەوز، چاوڕەش، لەتکەنۆک

نیسکەکان: قاوەیی، سەوز، سوور، ڕەش

+ بۆ باشترین تەندروستی، بەرنامەت ئەبێت بە لایەنی کەمەوە هەفتەی سێ کوپ پاقلەمەنیی کوڵاو بخۆ. زۆربەی ئەمەریکییەکان هەفتەی کوپێک کەمتر ئەخۆن.

هۆکاری چوارەم: بە ڕێگایەکی دروست، شتەکان هێواش ئەکەنەوە.

کاتێک پاقلەمەنی ئەخۆیت، پێکهاتە ڕیشاڵییە دەوڵەمەندەکەی هەرسکردنی کاربۆهیدراتەکان و گۆڕینی کاربۆهیدرات بۆ شەکری خوێن؛ هێواش ئەکەنەوە. ئەوە مانای ئەوەیە ڕێژەی شەکر و ئەنسۆلین وردە وردە بەرز ئەبنەوە و دوای ئەوە پلە پلە دائەبەزنەوە، لەجیاتیی ئەوەی بە تەکان بەرز بێتەوە و لەپڕ دابەزێتەوە، ئەوەش یارمەتیی ئەوە ئەدات هێواشبوونەوەی برسێتی و زیادەخۆرییە کە بەتایبەتی پێویستە بۆ کەسانێک کە بەرگرییان هەیە بۆ ئەنسۆلین، پێش تووشبوون بە شەکرە و دوای تووشبوون.

لێکۆڵینەوەیەک کە ساڵی 2012 ئەنجام دراوە، نیشانی داوە ئەو بەشداربووانەی ڕۆژانە کوپێک پاقلەمەنییان خواردووە بۆ ماوەی سێ مانگ، دەرکەوتووە دابەزینێکی بەرچاو لە پشکنینی شەکرەی سێ مانگییاندا ڕووی داوە کە ئاستی تێکڕای جموجووڵی شەکر ئەپێوێت لە ماوەیەکی درێژدا. ژەمپلانی دانەوێڵەی بەتوێکڵەوە، ئەویش ئاستی شەکری سێ مانگی دابەزاندووە، بەڵام بە ڕێژەی پاقلەمەنیی کەمتر.

لە چین، ساڵی 2008 لێکۆڵینەوەیەک لەسەر ٦٤٠٠٠ بەشداربووی تەمەن ناوەڕاست ئەنجام دراوە، دەرکەوتووە خواردنی پاقلەمەنی پەیوەندیی هەبووە بە کەمکردنەوەی مەترسیی تووشبوون بە شەکرەی جۆری دووەم بە ڕێژەی لە سەددا سی و هەشت.

هۆکاری پێنجەم: ڕێگا لە مەترسیی تووشبوونت بە شێرپەنجە ئەگرن.

لێکۆڵینەوەکان نیشانی ئەدەن ئەو کەسانەی خۆراکی بەرز ڕیشاڵ ئەخۆن کە بەشێکی زۆری لە پاقلەمەنییەکاندا هەیە، ڕێژەیەکی کەمتر لە شێرپەنجەی کۆڵۆنیان هەبووە. ڕیشاڵی نەتواوە لە فاسۆلیاکاندا، یارمەتیی ئەوە ئەدات هەناو تەندروست بێت لە چەند ڕێگایەکەوە: هاوسەنگیی (pH - پلەی ترشی) ڕائەگرێت، یارمەتیی دەرکردنی ژەهرەکان ئەدات لە ڕیخۆڵەکاندا و ڕێگا نادات میکرۆبەکانی دروستکەری شێرپەنجە کێشە دروست بکەن.

پاقلەمەنییەکان چەندین جۆر فایتۆکیمیکەڵی جەنگاوەری دژی شێرپەنجەی تیایە، ئێستاش لێکۆڵینەوەکان بەردەوامن دەربارەی دەستنیشانکردنی کاریگەریی خواردنی پاقلەمەنییەکان لەسەر جۆرەکانی تری شێرپەنجە وەک شێرپەنجەی خوێن و سییەکان.

+ فاسۆلیا وشکە نەکوڵاوەکان ڕێژەی دوو ئەوەندە تا سێ ئەوەندەی قەوارەی خۆی زیاد ئەکات لە کاتی کوڵاندا، لەبەر ئەوە نیوکوپ فاسۆلیای وشک یەکسانە بە نزیکەی کوپێک بۆ کوپ و نیوێک فاسۆلیا بەکوڵاوی.

هۆکاری شەشەم: پاقلەمەنییەکان ڕەگەزی تری خۆراکیان تیایە.

پاقلەمەنییەکان ژمارەیەکی گرنگ پێکهاتەی تری تیایە وەک ڤیتامینەکان و کانزاکان، وەک: مەگنیسیۆم، زنک، فۆلیک کالسیۆم، ئەمانە یارمەتیی ئەوە ئەدەن دڵ و خوێن و ئێسکەکانت تەندروست بن.

هۆکاری حەوتەم: دیارییەکن بەردەوام بەخشندە.

ئەزانـم بەڵێنێکـی قەبەیە بڵێـم خواردنی پاقلەمەنـی یارمەتیی ئەوە ئـەدات تەمەن درێـژ بێـت، بەڵام بەڕاسـتی لـە لێکۆڵینەوەیەکدا کە سـاڵی 2004 لەسـەر 785 بەشـداربووی بەتەمـەن لـە زۆر وڵاتـی جیهانـدا ئەنجـام دراوە، وا دەرچـووە. توێژینەوەیەکی حەوت سـاڵی نیشـانی داوە بە زیادکردنی هەموو بیسـت گرامێک (نزیکـەی دوو کەوچکـی چێشـت)، پاقلەمەنـی لە پشـکی ڕۆژانـەدا بووەتە هۆی ئەوەی لە سـەددا هەشـت ئەگەری مردن لە ماوەی لێکۆڵینەوەکەدا دوور بخاتەوە. هیچ گرووپە خۆراکێکی تر ئەو سـەرئەنجامە سەرسـوڕهێنەرەی نیشـان نەداوە.

چوار یەک خاڵی لەسەر پاقلەمەنی

+ پاقلەمەنییـەکان لـە ڕووەکـەوە بەرهـەم دێن و کـە پێئەگەن، ئەبـن بـە دوو لەتکەوە.

+ فاسـۆلیاکان، نیسـکەکان، پۆڵکـەکان و بەزالیـاکان، هەموویان بەشـێکن لە خێزانـی پاقلەمەنی.

+ فاسـۆلیاکان و بەزالیاکان لە خێزانی پاقلەمەنییەکان مەبەسـت وشـکەکانیەتی، بۆ ئەوەی جیـای بکەینەوە لە لۆبیا و فاسـۆلیای تـەڕ و ئـەو سـەوزەواتە ناوکدارانەی کـە پێکهاتـەی خۆراکییان جیاوازە.

+ عەلیبابـا بەپێـی پۆلینکردنـی تەکنیکـی پاقلەمەنییـە و تێکەڵی نەتەکانـی بـەری درەخـت ناکرێت.

شتێکی کورت دەربارەی حومس

ئەگـەر تا ئێسـتا حومسـت بـەکار نەهێناوە، زۆر بەهێـز هانت ئەدەم هەر ئێسـتا ڕابکـە بـۆ مارکێتێـک و بڕێک بکڕە. حومس خواردنێکی سـناکە، مـن زۆر حەزی لێ ئەکەم.

حومـس خۆراکێکـی نیمچەپەڵووڵەیە، لە نۆکی کوڵاوی هەڵفلیقاو دروسـت ئەکرێ، زەیتـی زەیتـوون و زەیتـی کونجیـی تـێ ئەکرێت ، لەگەڵ سـیر و ئـاوی لیمۆ و بەهـارات. هەنـدێ پێکهاتـەی تری بەپێـی ئارەزوو تـێ ئەکرێت، وەکـوو بیبەری سـووری بـرژاو، زەیتوون، سـپێناخ، قشـتە، باینجانی برژاو، ئەڤـۆکادۆ و هەندێ سـەوزەش. سـەرچاوەکەی خۆرهەڵاتـی ناوەڕاسـتە، بـەڵام ئەمڕۆ لـە زۆربەی سـوپەرمارکێتەکان و دووکانەکانـی زۆربـەی وڵاتـان دەسـت ئەکەوێـت، جگـە

ئەوەش ئاسانە لە ماڵەوە دروستی بکەیت.

باشترین شت دەربارەی حومس، جگە لە تامە خۆشەکەی، پێکهاتە خۆراکییەکەیەتی: جێ یەکی دوو کەوچکەچێشتی دوو گرام پرۆتین و گرامێک ریشاڵی تیایە و هیچ چەورییەکی تێر و کولیسترۆڵی تیا نییە. زۆربەی جۆرەکانی بێ گلۆتینە. من حەزم لە حومسە، وەک پێکهاتەیەکی شلی سەوزەوات و دانەوێڵەی ڕووت، بەتایبەتی کە ئەیکەیت بە ساندویچەوە.

پاقلەمەنی لێنان

ئارەزووی خۆتە چ پاقلەمەنییەک بەکار ئەهێنیت –لە قوتوودا بێت یان لە کیسەدا، بەڵام بە کێشان بیکڕیت و بیکەیتە زەرفەوە، هەرزانتر ئەکەوێت و خۆت لێیبنێیت ئەتوانیت چ تام و بۆنێکت ئارەزوو لێیە، تێی بکەیت، بەڵام کاتی ئەوێت، ئەگەر پەلەت بێت ئەتوانیت قوتووکراو بەکار بێنیت و هەمان سوودی تەندروستیی هەیە کە ئەو پاقلەمەنییەی خۆت لێیئەنێیت؛ هەیەتی (هەندێ جۆری پاقلەمەنییش بەبەستوویی هەیە).

ئەگەر قوتووکراو بەکار دێنیت، سەیری لەیبڵەکەی بکە بۆ سۆدیۆم، ئەگەر خوێی تیا بوو، بە ئاوی سارد بیشۆرەوە بۆ ئەوەی خوێکەی پێوە نەمێنێت.

لێنانی فاسۆلیای وشک باشترە، بەڵام پێشتر لە ئاودا خوسابێت. فاسۆلیاکە بکە دەفرێکەوە و هەر کوپێک، دوو کوپ ئاوی تێ بکە. دوو خولەک تا سێ خولەک کوڵێکی پێ بدە و دایبگرە و لە کاتژمێرێکەوە تا چوار کاتژمێر داییبنێ. ئاوەکەی بڕێژە و بیشۆوە و بە ئاوی تازەوە بیکوڵێنە تا پێئەگات -عادەتەن کاتژمێرێک تا کاتژمێر و نیوێکی ئەوێت بەپێی بە کڵۆکی فاسۆلیاکە (بۆ تام و بۆنی زیاتر، پیازی زەرد و دوو گەڵا غاری تێ بکە). فاسۆلیای زەردکراو ئەکرێت بۆ چەند ڕۆژێک لە ساردکەرەوەدا هەڵبگیرێت، یان بۆ چەند مانگێک بخرێتە بەفرگرەوە.

پرسیار: من حەز ئەکەم پاقلەمەنی بخۆم، بەڵام ئەبێت ئەو ڕاستییە بڵێم کە

ئەیخۆم بای پێ ئەکەم، ئایا ڕێگایەک هەیە ئەم ناڕەحەتییە چارەسەر بکات؟

وەڵام: لەپڕ ئاودیوکردنی بڕێکی زۆر ڕیشاڵ، ئەبێتە هۆی سک ئاوسان و باکردن. چارەسەرەکە ئەوەیە وردە وردە بخۆیت -دەست مەکە بە خواردن ئەمڕۆ لە سفرەوە و لە سبەینێوە ڕۆژانە بیکەیت بە دوو کوپ. با وەرگرتنت تا دوو هەفتە خاو بێت، ڕێگایەکی تر بۆ چارەسەری سک ئاوسان و باکردن ئەوەیە شەوێک پێش بەکارهێنان بیکە ئاو و بیپاڵێوە، ئینجا بیکوڵێنە چونکە بەشێک لەو پێکهاتانەی ئەبنە هۆی ناڕەحەتی، ئەڕوات. فاسۆلیا کەم گازەکان هەڵبژێرە (نیسکەکان، چاوڕەشەکان، ڕەنگاوڕەنگە ناسپییەکان) و دوور بکەوەرەوە لە فرەگازکەرەکان (دەنک سەوزەکان، دەنک بۆر و بەڵەکەکان، دەنک سپییە گەورە بێ چاوەکان)، تا سیستەمەکەت جێگیر ئەبێت، هەروەها پێش قووتدانیش تەواو بیجووە.

ئەگەر فاسۆلیا ورد و دەنک خڕەکانت لێنا، کەوچکەچایەک سۆدەی نان بکەرە ئاوەکەوەی پێی زەرد ئەکەی، ئەڵێن گازی فاسۆلیاکان کەمتر ئەکاتەوە.

دوا پێکەنین

هەموو کەسێک نوکتە ئەکات لەسەر فاسۆلیا، بەلام کاتێک تۆ فاسۆلیاکان و پاقلەمەنییەکانی تر ئەخەیتە لیستی خۆراکی بەرنامەکەتەوە، دوا پێکەنین بۆ تۆیە. کاتێک کەسانی تر بە فاسۆلیاکان ڕائەبوێرن، تۆ ئەو تۆپەڵە ناوازەیە لە پێکهاتە خۆراکییە چەوری سووتێنەکان ئەکەیت بە هاوڕێی خۆت و ئەیخۆیت. بەڵێ، لەوانەیە "میوە مۆسیقییەکە" بن وەک ئێمە بەپێڕابواردنەوە لە سەرەتایدا پێمان ئەوت، لەوانەیە تۆ ئەوەندە تەمەنت بێت ڕیکلامی تەلەڤزیۆنە بازرگانییەکانی حەفتاکانت لەبیر بێت بۆ خۆراکێکی باش نەناسراو کە وایان لەقەڵەم ئەدا هۆکاری ئەوەیە خەڵکانێک نەوەدەکانی تەمەنیان تێئەپەڕێنن و ئەژین. پێکەنینمان ئەهات کە سەیری ئەو جووتیارە بەساڵاچووە ڕووسییانەمان ئەکرد لە تەلەڤزیۆندا ئەو شتە سەیرەیان ئەخوارد کە ئێمە زۆربەمان هەر

تامیشـمان نەکردبـوو، بـەڵام ئەمڕۆ تێگەیشـتووین ئـەو ڕیکلامـە بازرگانییانەی ئەو کاتە سـەیر بوون، ئێسـتا ڕاسـتن. بەڕاسـتی ئـەو خواردنەی ئەوسـا ئەوان ڕیکلامیـان بۆ ئەکـرد، ڕەچەتـەی خۆراکی داهاتـووی منە.

ڕەچەتەی خۆراکی دەیەم: بڕۆ بۆ ماست.

من هەمیشـە هەواداری ماسـت بووم، بەڵام سـاڵی 2011 پەیوەندییەکەم گۆڕا بۆ دۆسـتایەتی کاتێک توێژەرانی کۆلێژی هارڤارد بۆ تەندروسـتیی گشـتی ماستیان نـاو نـا بـە یەکێک لـە دوو خۆراکەکەی کـە زیاتـر پەیوەندیدارن بە ڕێکخسـتنی کێشـی لـە شـەوە (ئەزانیـت ئـەوی تریـان نەتەکانـە). ئێسـتا ماسـت یەکێکە لە خواردنەکانـی لوتکـەی هەڵبژاردەکانـم، هەروەهـا جێگایەکـی گرنگـی گرتووە لە نەخشـەی ڕەچەتەی دکتۆردا.

ئەمـە چیرۆکەکەیە: توێژەرەکان کەوتنە هەڵسـەنگاندنی تەندروسـتیی ١٢٠٠٠٠ دکتۆر و پەرسـتار بۆ ماوەی بیسـت سـاڵ، وەکوو بەشـێک لە سـێ توێژینەوەی گـەورەی کۆلێـژی هارڤـارد، هەر چەندە سـاڵێک بەشـداربووان پرسـیاریان لێ ئەکـرا دەربارەی تەندروسـتییان، هەڵبـژاردە خۆراکییەکانیان، وەرزشـی ڕۆتینی ڕۆژانەیان، کێشـیان و پرسـیاری تـری لەم جۆرە. دوای ئەوە توێـژەرەکان بەناو ملیۆنەهـا داتـادا ئەگـەڕان بـەدوای پەیوەندیی نێـوان ئەو خۆراکانـەی ئەو چەند سـاڵە بەشـداربووان خواردوویانە، لەگەڵ تەندروسـتی و کێشـی لەشیاندا.

لـە سـاڵی 2011دا کـە ئەنجامـەکان لـە "گۆڤـاری نیوئینگلاند بۆ دەرمـان" بڵاو کرایـەوە، توێـژەرەکان لەناو مەبەسـتە زۆرەکانـی لێکۆڵینەوەکەیانـدا بەراوردی گۆڕانـی کێشـی لـەش و جـۆری ئـەو خۆراکانەیـان کرد کـە بەشـداربووان بە شـێوەیەکی ڕۆتینـی خواردوویانە.

وەک ئەزانیت، لەگەڵ ئەوەشـدا بەشـداربووانی توێژینەوەکەی هارڤارد پزیشـک و پەرسـتار بوون، بەڵام وەکوو خەڵکی ئاسـایی شـایانی ئەوە بوون بە تێپەڕبوونی کات کێشـیان بگۆڕێـت. لـە دواییـن چوار سـاڵدا، بەشـداربووەکان بەتێکڕا سـێ

و پۆینت سێ و پێنج پاوەند کێشان زیادی کردبوو کە بەتەواوی نزیک و هاوشێوەیە لەگەڵ زیادبوونی کێشی ئەمەریکییە گەنجەکان بە تێکڕای پاوەندێک لە ساڵێکدا.

کاتێک داتاکانیان ئەمدیو و ئەودیو کرد و لێکیان دایەوە، بۆیان دەرکەوت ئەو هەڵبژاردە خۆراکییانەی بەشداربووان لەسەری ڕۆیشتوون، کاریگەریی بەهێزی هەبووە لەسەر کێشیان.

ئەو خەڵکانەی بە شێوەیەکی ڕۆتینی چپسی پەتاتە، فینگەر، پەتاتە، شیرینی، کێک کریم و شەکر تێکراوەکانیان خواردووە، زیاتر بووە بە گۆشت و کێشیان زیادی کردووە.

+ لێکۆڵینەوەکانی هارڤارد دەربارەی خۆراکخۆری و کێش، ئەوەشیان دیاری کردووە کە چالاکیی جەستەیی و سەیرکردنی تەلەڤزیۆن کاریگەرییان هەبووە لە گۆڕینی کێشدا. هەروەها ئەوانەی ماوەی شەش بۆ هەشت کاتژمێر نووستوون لە شەودا، کەمتر کێشیان زیادی کردووە لەوانەی کە لە شەش کاتژمێر کەمتر و لە هەشت کاتژمێر زیاتر خەوتوون لە شەودا.

هەموو ساڵێک -سەرت سوڕ نەمێنێت، ئەوەی جێی سەرنجە ئەو کەسانەی سەوزەوات، دانەوێڵەی ڕووت، میوە، نەت و ماستیان خواردووە، ئەوانە بوون لە ماوەی لێکۆڵینەوەکەدا کێشیان دابەزیوە. گەورەترین سەرسوڕمان (بۆ منیش و توێژەرانی هارڤاردیش) ئەوە بوو کە ماست لە هەموو خواردنەکان، زیاتر پەیوەندیی هەبووە بە دابەزینی کێشی بەشداربووانی لێکۆڵینەوەکەوە.

نهێنییەکە چییە؟

بۆچی ماست ئەو ڕۆڵە کاریگەرە ئەگێڕێت لە دابەزینی کێشدا؟ بەدڵنیاییەوە توێژەرەکان نازانن، بەڵام یەکێک لە تیۆرەکانیان ئەوەیە "کولتووری چالاک" و بەکتریا بەسوودەکانی ماستە کە هەوکردن کەم ئەکاتەوە و بەشداری ئەکات لە پاراستنی سیستمی هەرسکردن لەگەڵ ئەوەشدا کێش دابەزین و چەوری سووتاندن خێرا ئەکات.

بەوردی مەبەستم چییە لە "کولتووری چالاک"ی ماست؟ ئەمە بەڕاستی کردەیەکی گیانداره. ئەمە "Lactobacillus Bulgaricus" و "Streptcoccus thermobhilus" تیایە کە شیری پاستۆریزەکراو ئەگۆڕن بە ماست لە ڕێگای "مەیین"ەوە ، هەروەها چەند پشتێک لە "Lactobacillus acidophilus" (عادەتەن وشەی "Lactobacillus" لە لەیبڵی ماستا کورتکراوەی "L"ی بۆ بەکار دێنن) لەگەڵ زیندەوەری "Bifidobacterium" کە ناوێکی بازرگانیی بیفیدۆسی وەرگرتووە. ئەم ئۆرگانیزمە زیندووە لە ماستدا کاری گرنگ ئەنجام ئەدەن لە کردەی هەرسکردن لە سیستمی هەرسدا.

لە وشەی بەکتریا مەترسە، لەگەڵ ئەوەشدا کە ئەزانین یەکێکە لەو ئامرازانەی نەخۆشمان ئەخات. لە سروشتدا دوو جۆر بەکتریا هەیە، بەکتریای بەسوود و بەکتریای زیانبەخش (هەروەها لە کۆئەندامی هەرسیشماندا). هەرگیز مەترسە لەوەی ماستەکەت لەو بەکتریا زیانبەخشانەی تیا بێت بە مەرجێک شیرەکەی پاستۆریزە (تا پلەی شەست کوڵابێت) کرابێت، وەک هەموو براندە ناسراوەکان لەسەریان نووسراوە.

ئەگەریش هەیە هێزی دابەزینی کێشی ماست لە پرۆتین و کالسیۆمەکەیەوە بێت. پرۆتین هەستی تێربوون بەرز ئەکاتەوە و ئاستی برسێتی و ئارەزووی خواردن کەم ئەکاتەوە، هەندێ لێکۆڵینەوەش ئەڵێن کالسیۆمی شیرەمەنییش هەمان کار ئەکات.

ئەگەری ئەوەش هەیە کاریگەریی خواردنی ماست پەیوەست بێت بە هەندێ

هەڵبـژاردەی خۆراکـی تر و نەریتـی خۆراکخۆری، کـە توێژینەوەکـەی هارڤارد پشتڕاسـتی نەکردووەتـەوە لەگەڵ ئەوەشـدا کە ئـەو لێکۆڵینەوانە گشـتگیرن.

مـن وەکوو خـۆم نامەوێـت بەتەواوی بزانـم بۆچی ماسـت یارمەتیـی دابەزینی کێـش ئـەدات، بـۆ مـن ئـەو کارە گرنگە ئەنجامـی ئـەدات -لەبەر ئەوە بەباشـی ئەزانـم بیخـۆم و بیکـەم بە بەشـێک لە بەرنامـەی ڕەچەتـەی دکتۆر.

سوودەکانی تری ماست

پتـر لـەوەش کـە ماسـت خواردنێکی بـەکارە بـۆ دابەزینـی کێـش، بڕێکی تری زۆریـش ڕەگـەزی خۆراکـی ئاوێتـەی خۆراکەکانـی تریـش ئەکات:

+ بۆ ئێسقانەکانت باشە.

ماسـت سـەرچاوەیەکی دەوڵەمەندی کالیسـیۆم و ڤیتامین "دی"یە کە کەرەستەی دروسـتکردنی ئێسـقانن، کە بەتایبەتی گرنگن بۆ ژنان کە ئەگەری تووشـبوونیان بە پووکانەوەی ئێسـک لە پیـاوان زیاترە.

بەگوێرەی براند و ئەو بڕەی ئەخورێت، ماسـت بەرپرسـە لە دابینکردنی سـێیەکی ئـەو کالسـیۆمەی ئەتەوێت لەگەڵ لە سـەددا بیسـتی ڤیتامین "دی"یەکـەت. لەیبڵی مارکـەی ماسـتەکەت بخوێنـەوە، بۆ ئـەوەی بزانیت بەڕاسـتی چەند کالسـیۆم و ڤیتامیـن "دی"ی تیایە.

+ پرۆتینی باشی تیایە.

کوپێک ماستی ساغی کەم چەوری، دوانزە گرام پرۆتینی تیایە.

+ تەندروستییە بۆ دڵ.

لێکۆڵینـەوەکان پێیـان وایـە خواردنـی ماسـت لەوانەیـە پەیوەندیـی هەبێـت بە دابەزینـی فشـاری خوێنـەوە و زۆر جار وەک بەشـێکی سـەرەکیی چارەسـەرە پزیشـکییەکانی بەرنامـەی خۆراکیـی دابەزینی فشـاری خوێن پێشـنیار ئەکرێت.

+ لەوانەیـە بـاش بێـت ئەگـەر هەسـتیاریت بەرامبـەر لاکتـۆز

(شـەکری نـاو شـیرەمەنی)

لەوانەیە تەندروسـتیی کۆئەندامی هەرسـیش باشـتر بکات. کولتووره چالاکەکانی زینـدووی ماسـت زۆر لـە لاکتـۆزەکان واتـە کاربۆهیدراتـی شـیرەمەنی، جیـا ئەکاتـەوە کـە ئەبێتە هۆی سـک ئاوسـان و با کردن و کێشـەکانی تـری گەدە و ڕیخۆڵـە لە هەندێ کەسـدا.

لە شیر باشتر هەیە؟

مشـتومڕێکی زۆر هەیە لە بارەی ئەوەی ئایا شـیر لە خۆراکخۆریی تەندروسـتدا بەشـێکی گرنگـە -یـان هـەر پێویسـتە. من دانـی پیا ئەنێـم ژمارەیـەک بەڵگەی جێـی بـڕوا هەیـە، ئەیسـەلمێنێت مـرۆڤ ئەتوانێـت تـەواوی ئـەو کالسـیۆمەی پێویسـتیەتی؛ دەسـتی بکەوێت بێ ئەوەی شـیر بخواتەوە، بەڵام بەڵگەی زۆریش

هەیــە لــە بەرژەوەندیی شــیر بۆ ئەو کەســانەی حەزیان لێیەتی. بڕیــاری من لەم چەندوچوونــەدا ئەوەیــە ئەگەر حەزت لە شــیرە، شــایانی ئەوەیە بەشــێک بێت لە بەرنامــەی خۆراکخۆریت.

من بڕوام وایە بۆ ئەو مەســەلەیە خواردنی ماســت لەپێشترە، چونکە هەردووکیان کالســیۆم، پڕۆتین و ڤیتامین "دی"یان تیایە، بەڵام ماســت جگە لەوانە، کولتووری چالاکــی زینــدووی هەیە. ئەگەر ماســتی یۆنانی بخۆیت، پڕۆتینی زیاترت دەســت ئەکەوێت.

کەم چەوری بەرامبەر شیرەمەنیی پڕ چەوری

بــەم دواییانــە دیبەیــت (وتوویــژی دوو تیمــی بەرامبــەر)ی زۆر ئەنجــام دراوە ســەبارەت بەوەی ئایا باشــترە ماســتی بێ چــەوری یان پڕ چەوری، شــیری بێ چــەوری و بــێ توێژ یان شــیری تــەواو؛ بخۆین!

زۆربەی پســپۆڕانی خۆراکناســی ئەڵێن شــیری بــێ چەوری واتە شــیری تەواو، بــەڵام توێــژ و هەمــوو چەورییەکانی تری گیــراوە، بەڵام بــەردەوام ژمارەی ئەو کەســانە لە زیادبووندایە کە داوا ئەکەن بە هەڵســەنگاندنی شیری تەواودا بچنەوە.

بــا پێــت بڵێم بــۆ. کاتێک شــیر ئەکەیــت بەســەر دانەوێڵەکەتــدا، کاربۆهیدراتێکی زۆر و هەندێــک پڕۆتیــن وەرئەگریــت. کە شــیری تەواو هەڵئەبژێریــت، هەمان بڕ پڕۆتیــن وەرئەگریت، بەڵام کاربۆهیدراتێکی کەمتر، چونکە شــیری تەواو چەوریی زۆرترە، لەپاڵ ئەوەشــدا شــتێک چەوری ئــارەزووی خواردنشــکێن وەرئەگریت.

ڕاســتە ئــەو چەوریــیە کالۆریی تیایــە -نزیکەی لە ســەددا پەنجــا کالۆریی زیاتر بــۆ هــەر کوپێک، بەڵام ئەمــەش زیاتر تێرت ئەکات و وات لێ ئــەکات ئەو بەیانییە کەمتر هەســت بە برســێتی بکەیت.

وتووێژێکــی بــڵاوی تــر دژی شــیرەمەنیی پــڕ چــەوری ئەوەیــە ئــەو چەورییە، چەوریــی تێــرە. بــۆ چەندیــن ســاڵ دەزگاکان وەک "کۆمەڵــەی دڵ"ی ئەمەریکی

پێیان ئەوتین شـیرەکانی پڕ چەوری وەک شـیری تەواو مەترسـی، نەخۆشیی دڵ بـەرز ئەکاتەوە. هەروەکوو گۆشـتە سـوورەکەی، لێکۆڵینەوە تـازەکان پێیان وایە وڵاخێـک کە لە لـەوەڕگای سروشـتیدا لەوەڕابێت و ئاڵفی دروسـتکراوی خۆراک تێکـراوی نەدرابێتـی، شیرەکەشـیان ڕەگـەزی خۆراکی بەسـوودی زۆرترە هەتا ئەگەر چەورییەکەشـی تیـا مابێت.

بـۆ نموونـە: سـاڵی 2010 لێکۆڵینەوەیـەک کـە لـە گۆڤارێکـی ئەمەریکیـدا بڵاو کرایـەوە، ئاشـکرای ئـەکات خواردنی شـیرەمەنیی پڕ چەوری ئەگـەر مانگاکە بە گیـا بەخێـو کرابێـت، لە ڕاسـتیدا ڕێژەی مەترسـیی لەسـەر تەندروسـتیی دڵ لە سـەددا پەنجـا کەمتـرە لە وڵاخی دابەسـتە بـە ئاڵفی پیشەسـازی.

ئەگـەر ئـەم شـتانە مێشـکت ماندوو ئەکـەن، گوێـی مـەدەرێ، چونکە مێشـکی منیشـیان ماندوو کـردووە. بەردەوام چاوێکم لەسـەر لێکۆڵینەوە تـازەکان ئەبێت لەسـەر شـیرەمەنی، تا ئەوە سـاغ ئەبێتەوە من قاوە و شـیر نیوبەنیـو بەیەکەوە ئەخۆمەوە، (لەجیاتیی شـەکر) شـیری کـەم چەوری ئەکەم بەسـەر دانەوێڵەکەمدا و ماسـتی یۆنانـی بێ چـەوری ئەخـۆم، چونکە حـەزم لێیەتـی. ئامۆژگاریی من بـۆ تـۆ ئەوەیـە بـەردەوام بە لەسـەر ئـەوەی حـەزت لێیە، تـا ئەگەیتە کێشـی دڵخـوازی خـۆت، بـەڵام کاتێـک پـڕ چـەوری ئەخۆیت، هۆشـت لای بڕەکەی و ژمـارەی کالۆرییـەکان بێت.

سـتاتپلان و بووژانپـلان پێشـنیاری کـەم چەورییان بـۆ کردیت لە پێنـاوی کەم کالۆریـدا، بـەڵام چاودێریـی دیبەیتەکـە بکـە بزانـە ئەتوانیـت چیـی تـازەی لێ وەربگریت.

پرسیار: من زۆرم بیستووە لە بارەی ماستی یۆنانی، باشترە لەو ماستە ئاساییەی لەو دووکانانەی لای ئێمە هەیە؟

وەڵام: هەردووکیـان باشـن، بەڵام لەوانەیە ماسـتی یۆنانی لەپێشـتر بێـت لەبەر چەنـد هۆیەک. بـە شـێوەیەکی جیاواز دروسـت ئەکرێت لە ماسـتی ئاسـایی، کە نیـوەی ئەو شـەکر و دوو ئەوەنـدە پرۆتینی

تیـا بێت.
لەبــەر ئــەوە ماســتی یۆنانــی لــە ماســتی ئاســایی بۆنی خۆشــترە، ســەرتوێژی زیاترە و کەمتر شــیرینە، لەبەر ئــەوە هەڵبژاردەی منە و بــە تێکەڵکردنــی میوە یــان کەمێــک هەنگوین شــیرینی ئەکەم.

ڕێنمایی ماست کڕین

لەم ســاڵانەی دواییدا زۆر جۆری ماســت پەیدا بووە، لــەو مارکێتە گەورانەدا گێژ ئەبیــت هەتــا ماســتێک هەڵئەبژێریت، ئەمە چەنــد ئاماژەیەکی پێویســتە بۆ ئەوەی تەندروســترینیان دیاری بکەیت:

+ سەیری "کولتووری چالاک"ی زیندووی بکە.

بەکتریــای بەســوود لــە ماســتدا هەرســکردن ئاســان ئــەکات، مژینــی ڕەگــەزە خۆراکییــەکان باشــتر ئــەکات، سیســتمی بەرگریــی لــەش بەهێز ئــەکات، ڕێگری ئــەکات لــە پەرەســەندنی بەکتریــای زیانبەخــش. ســەیری لەیبڵــی پێکهاتــەی ماســتەکەت بکــە، بزانــە پێکهاتــە زیندووەکانــی وەکــوو (L. bulgaricus) ، (S. thermophilus) ، (L. acidophilus) ، (Bifidobacteriumanimalis)، وەک وتمــان نــاوە بازرگانییەکــەی "Bifidus"ە، "L. caei" و "L. reuteri"ی تیایــە.

هەنــدێ لــە ماســتەکان دوای هەوێنکــردن؛ گەرمــی ئەکــەن کــە ئەبێتــە هــۆی لەناوچوونــی زۆربــەی ئەو ســوودانەی پێکهاتــە زیندووەکانی هەیانــە، ئەوانەش هەندێــک لــەو ناونیشــانانەی تیــا نییــە کــە وتم لــە لەیبڵەکــەدا بــۆی بگەڕێ.

+ واز لەو ماستانە بێنە کە بە میوە وەکوو مرەبایان لێ هاتووە.

زۆر لــە ماســتە بەمیــوەکان بــە ئــاوی میوەیەکــی زۆر شــیرین کــراون، کە لە ڕاســتیدا لــە مرەبــا ئەچــن نــەک میــوەی ڕاســتی. پڕ کــراوە لە شــەکر کــە ئەو

بەرهەمە تەندروستەی کردووە بە نوقلێکی زیاد شیرینی ناشیرین. ئەگەر حەز ئەکەیت ماستەکەت میوەی تیا بێت، خۆت شتێک، شلیک، تووترکی تێ بجنە یان یەکێک لە میوە ناوک ڕەقەکان (هەڵووژە، گێلاس، قۆخ... تاد) قاش بکە و پیوەی بخۆ.

+ واز لەو ماستانە بێنە کە کیسەی تامیان لەگەڵدایە.

باشترین ئەو تامانەی لە کیسەیەکی بچووکدایە لەگەڵ ماستەکەدا کە لە کاتی خواردندا تێی بکەیت، هەمووی پڕە لە شەکر. ئەگەر حەز ئەکەیت ماستەکەت تامێکی تری هەبێت، خۆت هەندێ نەت ورد بکەرە ناوی.

+ بە جۆری تر بەدوای شەکردا بگەڕێ.

هەتا ئەو ماستانەی کە هیچ جۆرە میوەیەکیان تیا نییە، دوور نییە پڕ کرابێت لە شەکر. کوپێک ماستی بەڤانیلا، بۆ نموونە لەوانەیە چەند کەوچکەچایەک شەکری تێ کرابێت.

+ بگەڕێ بەدوای شیرینکەری دروستکراودا.

بۆ کەمکردنەوەی کالۆری، هەندێ ماست پشت ئەبەستن بە ڕۆحی شەکر و ماددەی تام شیرینی تر.

+ چێژت ڕابهێنەرەوە.

تەندروستترین ماست، ماستی سروشتیی کەم چەورییە. تۆ ئەگەر ڕاهاتبیت بە ماستی شیرینکراو و ئەوەی چەندین تام و بۆنی تێ کرابێت، لەوانەیە لە سەرەتاوە حەز لە ماستی سروشتی نەکەیت، بەڵام کاتێک پەیڕەوی ڕەچەتەی دکتۆر ئەکەیت و بڕیار ئەدەیت واز لەو خواردنە شیرینکراوانە بێنیت و بگەڕێیتەوە سەر خواردنی تەواو تەندروستی دەستکارینەکراو، زەوقت چاک ئەبێتەوە و تام و چێژێکی نوێ ئەدۆزیتەوە و دێیتەوە سەر چێژوەرگرتن لە تامی ماستی سروشتی. لەبیرت نەچێت، هێشتا هەر بواری ئەوەت هەیە تام و بۆن و شێوەی ماستەکەت بگۆڕیت بە ئارەزووی خۆت چ جۆرە میوە و نەتێکت ئەوێت تێی بکەیت.

+ مەهێڵە منداڵەکانت شتێک بکڕن بە ناوی ماستی تایبەت بۆ منداڵان.

هەندێک ماست هەر بێ تام پڕ کراون لە شەکر و کالۆریی بەرز بە تێکردنی شیرینکەر، سروشتی بێت یان دروستکراو، بە بیانووی تایبەت بۆ منداڵان، ئەوانە بەڕاستی کێک کریمن و هیچ سوودێکیان نییە بۆ منداڵ جگە لە تامە منداڵخەڵەتێنەکەی.

+ ئاگاداری ماستی بەستوو بە.

ماستی بەستوو وا دێتە بەرچاو کە تەندروست بێت، بەلام بەحاڵ لە ئایسکریم باشترە. بەگوێرەی مارکەکان، ماستە بەستووەکان بڕی جیاواز شەکر و چەورییان تێ کراوە و دوور نییە هیچ کام لە کولتوورە چالاکە زیندووەکانی تیا نەبێت کە مایەی سوودی ماستن، یان ئەگەر هەشبێت زۆر کەمە. تکایە پێش ئەوەی بیکڕیت، سەیری لەیبڵەکە بکە بزانە چەندی لەوانە تیایە.

ڕێگای تر بۆ خواردنی ماست

ماست تەنیا بۆ نانی بەیانی نییە، ئەتوانیت ماست لە هەر کام لە ژەمە سەرەکییەکانی خواردنی تەندروستی ڕۆژانەتدا بێت:

+ بیکە بە تێوڵیو.

ماست بەسەر توێژەوە باشترین شتە هەر چییەکت بوێت بیکەیتە ناوی.

+ بیکە بە جاجیک.

خەیار پاک بکە و بیجنە ناو ماستەکەت، شویتی تەڕی تێ بکە یان سیر بجنە ناوی و سیر و ماست بخۆ.

+ بیکە بە سۆس.

ماست لەگەڵ زەیتی زەیتوون، سیر، ئاوی لیمۆی فرێش لەگەڵ نەعنا تێکەڵ بکە و بیکە بە سۆسێکی بەلەزەت لەگەڵ ماسی یان مریشکدا بیخۆ.

+ وەک شۆربا بیخۆ.

ماست بشڵەقێنە و بیکە ناو شۆربای سەوزەوات، یان شۆربای فاسۆلیاکان وەک فاسۆلیای ڕەش، نیسک یان شۆربای تەماتە، بۆ ئەوەی تامێکی چەوری بداتێ.

+ زەڵاتەی پێ خۆش بکە.

لەجیاتیی مایۆنیز، ماست بکە بە زەڵاتەکانت و لەفەکانتەوە.

+ بۆ تامی ترشی بەکاری بێنە.

لەجیاتیی ئەو کرێمە ترشانەی ئەکرێن بە هەندێ خواردنی تێکەڵەوە، ماستی یۆنانی بەکار بێنە. جگە لەوەی تامی لەو کرێمە ترشانە خۆشترە، کەڵکیشی زیاترە.

+ بۆ ڕازاندنەوە و دیکۆر بەکاری بێنە.

پێکهاتەیەکی هونەری دروست بکە و چین چین میوەی ڕەنگاوڕەنگ و ئایسکرێم بکەرە گلاسێکی درێژەوە (بارفیە) با چینێکیان ماست بێت.

ڕەچەتەی خۆراکی ژیان

ئەوە دە ڕەچەتەی خۆراکەکەی من بوو بۆ باشترین تەندروستی. بە پەیڕەوکردنی ئەو ئامۆژگارییانە، خۆت ئەخەیتە سەر ڕێگای کێشی کەم، ناوقەدی باریک و جەستەیەکی تەندروست و تەمەنێکی درێژ.

ئومێدەوارم ئەو ئامۆژگارییانە ئەوەندە بەجددی وەربگریت، وەکوو ئامۆژگاریی بەکارهێنانی دەرمان یان خۆپارێزی و چارەسەری پزیشکی بن -بۆ ئەوەی ڕێگای تەندروستترین خواردن و بەرنامەی خۆراکخۆریت نیشان بدەن.

ئێستا تێگەیشتیت ڕەچەتەی دکتۆر چۆن دیزاین کراوە و کاتێکت تەرخان کردووە بۆ پەیڕەوکردنی ستاتپلان، دوای ئەمە لە بەشی داهاتوودا دێمە سەر قۆناغی دووەم لە بەرنامەی خۆراکخۆرییەکەم کە بووژانپلانە.

بەشی سێیەم

بەرنامەی ڕەچەتەی دکتۆر بۆ پلانی بووژاندنەوەی تەندروستی- بووژانپلان

دوای ئەوەی دەستت کرد بە ژیانێکی نوێی تەندروست بە جێبەجێکردنی ستاتپلانە چواردە ڕۆژییەکەم، ئێستا ئامادەیت بچیتە سەر قۆناغی داهاتووی ڕەچەتەی دکتۆر کە بەرنامەی چواردە ڕۆژی بووژانەوەی تەندروستی - بووژانپلانە.

ئەبێت ئێستا هەست بە هەندێ گۆڕانی دڵخۆشکەر بکەیت لە مێشک و جەستەتدا. زۆر کەس بە جێبەجێکردنی ستاتپلان، بۆیان دەرکەوتووە کە ئارەزوویان بۆ شەکر و خواردنی چەوری بەرزی بێکەڵک کەمی کردووە. ئەوەشیان بۆ دەرکەوتووە چێژەوەرەکانیان سەرلەنوێ داڕێژراوەتەوە، بە جۆرێک کە زیاتر خوویان داوەتە تام و چێژی خواردنی سروشتی وەک لە سالانی ڕابردوو.

ئێستا دوای ئەوەی ستاتپلانە چواردە ڕۆژییەکەت تەواو کرد، ساردییە پڕ شەکرەکان و کێک کریمەکان کە جاران زۆرت حەز لێ بوو، ئێستا ئەڵێیت: "لای بە، زۆر شیرینە!" سناکە سوێر و گریسەکان کە جاران حەزت لێ ئەکردن، لەوانەیە کەمتر بەدڵت بن.

ئەگەر هەست بەم گۆڕانانە ناکەیت، من وای بۆ ئەچم کە ئارەزووی تۆ بۆ شەکر و ئالوودەبوون پێی ئەوەندە قووڵ ڕەگی داکوتاوە، تۆزێک کاتی زیاترت ئەوێت بۆ ئەوەی زاڵ بیت بەسەریدا. نیگەران مەبە، ئەگەر پەیڕەوی

بووژانپـلان بکەیـت بەوردی وەک ئەوەی نووسـراوە، زۆر ناخایەنێت هەسـت بە هەموویـان ئەکەیت.

بڕگەکانی بووژانەوە، ئالوودە نوێکان سەرسام ئەکات.

بووژانپـلان دەرئەنجامـی سروشـتیی سـتاتپلانە، بووژان لەسـەر سـتات بونیاد نـراوە و بـژاردەی زۆرتـر و ئاسـانی بۆ زیـاد ئەکات.

هاوکێشـەی ژەمپلانـی بەیانیـان و نیـوەڕوان و ئێوارانـی بووژانپـلان، هەمـان هاوکێشـەکانی سـتاتپلانە، بەڵکوو هەڵبژاردەی زیاتری میوەت ئەخاتە بەردەسـت لەپـاڵ میوەکانی سـتاتپلاندا، سـێوەکان و بێرییەکان و سـندی.

بـۆ ئەوەی شـتەکان زیاتـر جێی بایەخ بـن، بووژان لیسـتی دانەوێڵـە ڕووتەکان فراوانتـر ئـەکات بـۆ ئەوەی بتوانیـت زۆرتر خواردنـە دڵخوازەکانت لـە دانەوێڵە دروسـتکراوەکان هەڵبژێریت، وەک برێشـکەکانی دانەوێڵە ڕووتەکان و پاستاکانی

دانەوێڵە ڕووتـــەکان و... زۆری تر.

جیاوازییەکـی گــەورەی تــر لەنێـوان سـتات و بووژانــدا، سـنووردارنەبوونی کاتەکانـی خواردنـــە. لــە بووژاندا هەڵبــژاردەی خواردنــی زیاترت هەیــە بیخەیتە ســەر لیســتی ژەمپلانی ڕۆژانــەت. بــووژان کاتی زیاتــری ســنووردارنەکراوت ئەداتــێ بــۆ زیادکردنــی هەڵبژاردنی دانەوێڵــە ڕووتەکان (بیکەیت بــە دوو جار لە ڕۆژێکــدا) و چەوریــی تەندروســت (بــۆ دوو جار لــە ڕۆژێکدا).

جگــە لــەوەش بــواری زیادکردنــی پرۆتیــن سـناکێکی تــرت ئەداتــێ، بــە واتــا: لەجیاتیــی یــەک ســناک لە ڕۆژێکــدا، ئەتوانــی دوو ســناک بخۆیت. من پێشــنیار ئەکــەم یەکێــک لــە ســناکەکانت؛ پرۆتین ســناک بێــت، لەگەڵ میوەی بــووژان و ئــەوی تریان ســەوزەی "هەر کاتێک ئەتەوێــت"ی لەگەڵدا بێت. ئــەم فراوانبوونەی ســنووری ســناکەکانت، بــواری زیاترت ئەداتــێ خۆراکەکانی "پاڵپشــتی ژیان"یان تێکــەڵ بکەیــت و بیخۆیت.

ئامانجــی بووژانپــلان ئەوەیــە بــوارت ئەدا بــەردەوام بیت لەســەر کێشــدابەزین بــە خواردنــی بڕێکی گونجــاو لە بەتــام و تەندروســترین خــۆراک. پێداگرییەکە هێشــتا هەر لەســەر کێشــدابەزینە، بەڵام پلانەکە ڕێگات ئەدات ژمارەیەکی زۆرتر خــۆراک بخەیتــە لیســتی هەڵبژاردەکانتەوە. بەشــی زۆری ئــەم خۆراکانە بریتین لەوانــەی لــە ڕەچەتە خۆراکییەکانی بەشــی پێشــوودا دیاریــم کردبوون.

بووژانپــلان بــە جۆرێــک دیزاین کراوە، بە چــوارده ڕۆژ جێبەجێــی بکەیت. دوای ئــەو دوو هەفتەیــە، یــان ئەگەڕێیتــەوە بــۆ ســتاتپلان بۆ ئــەوەی بــەردەوام بیت لــە کێشــدابەزین، بەڵام ئەگــەر ئامانجەکــەت پێکابــوو، ئەگوێزینەوە ســەر پلانی بــەردەوام بە درێژیــی تەمــەن - تەمەنپلان.

هــەر قۆناغێکیــان بێــت، گرنــگ ئەوەیــە تــۆ بــەردەوام ئەبیــت لە دروســتکردنی چاکتریــن تەندروســتی، کەمکردنــەوەی مەترســیی تووشــبوون بــە نەخۆشــییە درێژخایەنــەکان و خواردنــی خۆراکێــک بــە درێژیــی ڕۆژ کــە یارمەتیــت بــدات تەندروســتتر، کامەرانتــر، درێژتــر بژییــت.

هاوکێشەکانی ژەمپلانی قۆناغی بووژانپلان

ئـەم هاوکێشـانەی ژەمپلان بـەکار بێنە بۆ دروسـتکردنی لیسـتی هەڵبـژاردەی ڕۆژانەت:

نانی بەیانیی بووژان

یەک نانی بەیانی -پڕۆتین + یەک بووژان -میوە.

نانی نیوەڕۆی بووژان

یەک قاپی سەرەکی -پڕۆتین + دوو یان زیاتر میوەی هەموو کاتێک

سناکی بووژان ژمارە یەک

یەک سناک پڕۆتین + یەک بووژان -میوە

سناکی بووژان ژمارە دوو

یەک سناک پڕۆتین + یەک یان زیاتر میوەی هەموو کاتێک

خۆراکی ڕۆژانەی کات سنووردارنەکراو

هەمـوو ڕۆژێک (لە هەر ژەمێک یان سـناکێکدا خـۆت هەڵتبژاردبێت) ئەم خۆراکـە دیاریکراوانە بخۆ:

+ دوو چەوریی تەندروست
+ دوو دانەوێڵەی ڕووت
+ یەک سەوزەی چڕی بەرز

ڕێنماییەکانی بووژانپلان

ڕێنمایییـــە ســـەرەکییەکانی بووژانپلان، هەمـــان ڕێنماییەکانی ســـتاتپلانە. ئەمـــە پیاچوونەوەیەکـــی خێرایە:

+ لەسەر بەرنامەکە بەردەوام بە.

تـا ئەتوانیـت بەرنامەکـە وەک خـۆی جێبەجـێ بکـە، بۆ ئـەوەی ســـەرئەنجامە لەبەرچاوگیراوەکانـت بـۆ بێتـە دی. هاوکێشـەکانی ژەمپلانەکـەی بـەکار بێنە بۆ دروسـتکردنی خشـتەی ڕۆژانەت، یان خشـتە چـوارده ڕۆژییـە ئامادەکراوەکەی من پەیـڕەو بکە.

+ پێشتر بیر بکەرەوە.

بۆ ئەوەی کاتت بۆ بگەڕێتەوە، هەموو ڕۆژێک پلانی ڕۆژی دواتر ئامادە بکە.

+ بڕەکان لەگەڵ قەوارەکەی خۆتدا هاوسەنگ بکە.

کاتێـک بڕەکـەت بـە پێـوەر بـۆ دیـاری کـراوە -بـۆ نموونـە: قاپـی سـەرەکی -پرۆتینـەکان سـێ یان چوار ئۆنسـە-، بـڕە کەمەکەیان بۆ تۆیە ئەگـەر قەوارەت بچووکـە (ژێـر 5.4 پـێ بـۆ ژنـان و ژێـر 10.5 پـێ بۆ پیـاوان)، بـۆ تەمەنی سـەروو پەنجـا، یـان چالاکـی و جووڵـەی ڕۆژانـەت کەمتـرە لـە نیوکاتژمێر لە ڕۆژێکـدا و بـڕە زۆرەکەیان بـۆ تۆیە ئەگەر درێژتریـت و گەنجتریت و چالاکی و جووڵـەی ڕۆژانەت لـەوە زیاترە.

+ بڕەکە ڕابگرە.

دڵنیـا بـە لـەوەی پابەندیـت بە بـڕی دیاریکـراوەوە. زۆر خـواردن هەتـا ئەگەر خۆراکەکـەش تەندروسـت بێـت، کێشـدابەزین خاوتـر ئەکاتەوە.

+ پێوەرەکان بناسە.

لەپـی دەسـتت بەکار بێنە بۆ کێشـی چوار ئۆنسـی گۆشـت، ماسـی و پەلەوەر.

فاسـۆلیاکان و نیسـک و هاوشـێوەکانیان بە کوپ بپێوە.

+ ئەو شلەمەنییانە بخۆرەوە کە دابەزینی کێش خێرا ئەکەن.

جارێ خواردنەوە شـیرینکراوەکان و سـاردی هەر مەخۆرەوە، ئێستا ئاوی کاڵ، قـاوە، چای سـەوز، چـای ڕەش، ئاوەکان کـە هەڵئەچن، ئاوە تامدارکـراوەکان بە ئـاوی لیمۆی سروشـتی یان ئەوانەی خەیـار قاش کراوەتە ناویـان؛ بخۆرەوە.

+ شیرینیی خۆت بناسە.

لـە هەمـوو شـیرینکەرێکی دروسـتکراوی پیشەسـازی دوور بکـەوەرەوە، سـەرچاوەکەی هـەر چییەک بێت. بڕێکـی کەم هەنگوین یان شـیلەی دەرهێنراوی سـوبێرەکان (تـا کەوچکەچایەکی پڕ ڕۆژانـە)، بۆ شـیرینکردنی هەندێک خۆراک.

+ با شـڵقەت بێت لە ئاودا. پێش هەموو ژەمێک یان سـناکێک، پەرداخێکی هەشـت ئۆنسـی پڕ ئـاو بخۆرەوە (یان لەگـەڵ خواردنەکەتدا ئەگەر وا حـەزت لێیە). جگە لـەوەش ڕۆژانە دوو تا چوار پەرداخـی تریش بخۆرەوە.

+ بە شڵەقاوی و سوورەوەکراوی.

ئەتوانیـت حـەوت هێلکەی تەواو بخۆیـت لە هەفتەیەکدا (یان هەفتەی سـێ هێلکە ئەگـەر نەخۆشـیی دڵ یـان شـەکرەت هەیـە)، زەیتـی زەیتـوون بـەکار بێنە بۆ شـڵەقاندن یان هێلکەوڕۆن.

+ حسابی کالۆریی شیرەمەنی بکە.

بـۆ ئـەوەی دەرنەچیت لەوەی کالۆریت کەم بێت، ماسـت و شـیری کەم چەوری بخۆ.

+ بەهاراتەکان خراپ نین.

بەهاراتـە بەرەگیـا فرێش یان هاڕاوەکان بـەکار بێنە، بۆ ئەوەی بـۆن و بەرامەی خواردنەکانـت خۆش بکەیت.

+ مەیبوێرە.

باش نییە هیچ ژەمێک بپەڕێنیت، بەتایبەتی نانی بەیانی.

+ قاپەکەت بەتاڵ نەبێت.

بەردەوام بە قاپەکەت، سەوزگییەکەت یان لەفەکەت پڕ بێت لە سەوزەی هەموو کاتێک، سووپی سەوزەی هەموو کاتێک، زەڵاتەی بەروبوومی کێڵگەی هەموو کاتێک.

+ پابەندی کاتەکە بە.

بەردەوام بۆ ماوەی چوارده ڕۆژ پابەندی بووژانپلان بە، دوای ئەوە یان ئەگەڕێیتەوە بۆ ستاتپلان یان ئەچیتە سەر تەمەنپلان.

لیستی خۆراکەکانی بووژانپلان

لیستی خۆراکەکانی بووژانپلان هەمان لیستی خۆراکەکانی ستاتپلانە، جگە لەوەی بووژانپلان سنوورێکی فراوانتری دیاریکردنی میوە و دانەوێڵەی تەواوی هەیە.

میوەی بووژان

+ یەک سێوی مامناوەند

+ یەک سندیی مامناوەند

+ یەک کوپ بێری (تووترک، شلیک، بلووبێری، شاتوو، تووی ڕەش، شێوە تووە ڕەنگ ڕەشەکان)

+ یەک بچووک یان مامناوەند (یان نیوەی گەورەیەک) پرتەقاڵ، هەرمێ، هەڵووژە یان هەر میوەیەکی کە بە دەست ئەخورێت.

+ مۆزێکی بچووک یان (نیوگەورە)

+ کوپێک میوەی فرێشی قاشکراو یان جنراو

+ یەک کوپ ترێ یان تۆپی شووتی + یەک کوپ میوەی

بەستوو.

+ نیوکوپ میوەی قوتووکراو (کرابێتە ئاوە سروشتییەکەی خۆیەوە، بەڵام پێش ئەوەی بیپێویت ئاوەکەی بڕێژە)

+ چارەکەکوپێک کاڵەکی بچکۆلە

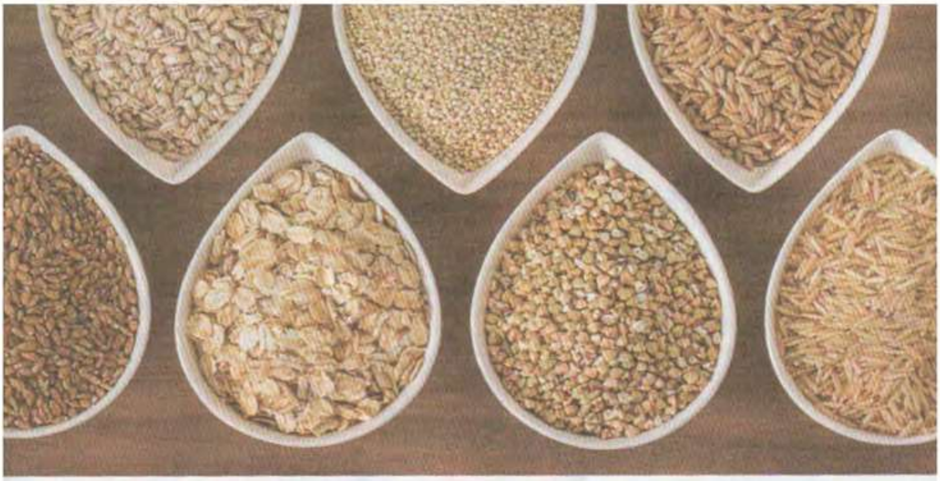
دانەوێڵە تەواوەکان

+ نانی دانەوێڵەی تەواو (یەک پارچە)

+ کێکی ئینگلیزیی دانەوێڵەی تەواو (ئەوەی دانە دانەیە لە قاپی بچووک یان کاغەزی تەنکدایە) (یەک کێک)

+ شۆفان -شیرین نەکرابێت (نیوکوپ بەکوڵاوی یان یەک ئۆنس بەوشکی)

+ دانەوێڵەی تەواو بۆ تێکوشین -نانەوردەی گەنم بە کەپەکەوە،



نانــی شــۆفان، ئەو خواردنــە وردانەی ئامادە کــراون و کراونەتە قوتــوو یــان پاکەتەوە و هەر دانەوێڵە بــن بەتەنیا (یەک کوپ)

+ دانەوێڵــەی ڕووت، وەکوو: جۆ، برنجی قاوەیی، کزن، ســاوەر، جۆ کێویلە (قــەلاس) (نیوکوپی کوڵاو)

+ پســکیتی دانەوێڵــەی تــەواو (پســکیتی بێ خوێ و بێ شــەکر (یــەک ئۆنس))

+ کولیچە و سەموونی وردی تەنیا لە دانەوێڵە (یەک ئۆنس)

+ گەنمەشامیی تەقیو (سێ کوپ –لەسەر ئاگر تەقیبێت)

+ مەعەکەرۆنەی گەنمی ڕووت (نیوکوپ بەکوڵاوی)

+ نان و کولێرەی گەنم و جۆ (یەک دانەی بچووک)

+ بۆ لیستی خۆراکەکانی پرۆتینەکانی نانی بەیانی، سناکی پرۆتین، قاپە سەرەکیی پرۆتین، سەوزەواتی هەموو کاتێک، سەوزەواتی چڕی بەرز و چەوریيە تەندروستەکان، لە سەرەتاوە لەژێر ناونیشانی: لیستی خۆراکەکانی ستاتدا باسمان کردووە، ئەتوانیت بگەڕێیتەوە سەریان.

مینوی ڕۆژانەی پلانی چواردەڕۆژیی بووژاندنەوەی تەندروستی - بووژانپلان

بۆ بەرنامەی بووژانپلان، تۆ ئەتوانیت مینوی ڕۆژانەی خۆت هەڵبژێریت بە پەیڕەوکردنی هاوکێشەکانی ژەمپلانی من. یان ئەگەر پێت باشە، ئەتوانیت مینوی پلانە چواردە ڕۆژییەکەی من جێبەجێ بکەیت، ئەگەر وا ئەکەیت، هەندێک شتت لەبیر نەچێت:

+ مینوی هەموو ڕۆژێک خۆراکی (کات سنووردارنەکراو – هەر کاتێک ویستت)ی تیایە: یەک سناک پڕۆتینی زیادە، دوو دانەوێڵەی ڕووت، دوو چەوریی تەندروست و یەک چڕی بەرز سەوزەوات.

+ زۆربەی پێکهاتەی ئەو مینویانەی ڕوون نین، چۆنێتیی دروستکردنیان لە کۆتایی کتێبەکەدا باس ئەکەین.

+ ئەم مینویە بە شێوەی نەریتیی نانی بەیانی، نیوەڕۆ، ئێوارە دیزاین کراوە، لەگەڵ سووپ و زەڵاتە، لەگەڵ نانی نیوەڕۆ، لەگەڵ قاپی سەرەکی، موقەبیلات لەگەڵ نانی ئێوارە. بەڵام ئەگەر ئەتەوێت جێگۆڕکێیان پێ بکەیت، کێشە نییە -ئەگینا نانی نیوەڕۆ و ئێوارە لەسەر بووژانپلان بڕۆ و هەمان هاوکێشەی ژەمپلان بەکار بێنە.

د. ت = خۆراکی دانەوێڵەی تەواو –هەر کاتێک ویستت (ڕۆژانە دوو جار)

چ. ت = خۆراکی چەوری تەندروست –هەر کاتێک ویستت (ڕۆژانە دوو جار)

چ. ب = خۆراکی ڕووەکیی چڕی بەرز (ڕۆژی یەک جار)

ڕۆژی یەکەم: مینوی ژەمپلان

نانی بەیانی: شەربەتی بێری بە هاراوەی نەتەوە، یەک دانە کێکی ئنگلیزی دانەوێڵەی تەواو (د. ت)

نانی نیوەڕۆ: زەلاتەی سپێناخ بۆ منال، تێکەڵەیەکی زەیتی زەیتوون و بەهارات و بیبەری ڕەش و سیر و نەعنای وشک (چ. ت)، یەک کوپ سووپی سەوزەی هەر کاتێک ویستت

سناکی یەکەم: یەک کوپ ماست، یەک کوپ بلووبێری

سناکی دووەم: مشتێک نەت، نیوئەڤۆکادۆی بچووکی قاشکراو (چ. ت)، بیبەرێکی سووری قاشکراو

نانی ئێوارە: پارچەیەک ماسی لەناو ئاوی بەهاراتدا، نیوکوپ گەنمەشامی (چ. ب)

ڕۆژی دووەم: مینوی ژەمپلان

نانی بەیانی: هێلکەوڕۆنێک بە بڕۆکلی بە پەنیر، یەک کوپ قۆخی جنراو، یەک پارچە توستی دانەوێڵەی تەواو (د. ت)

نانی نیوەڕۆ: شۆربای نیسک، نیوپەتاتەی بچووکی کوڵاو (چ. ب)

سناکی یەکەم: مشتێک بادەم، کوپێک تووترک

سناکی دووەم: یەک ئۆنس پەنیری شیدار، گێزەری جنراو لەناو ئەڤۆکادۆی هەڵفلیقاو (چ. ت)

نانی ئێوارە: سپاگێتی تێکەڵی هەریسەی کوولەکەی زەرد بە ئاوی گۆشت، سەموونی وردی دانەوێڵەی ڕووت (د. ت)، یەک کەوچکی چێشت ڕۆزماری، سیر، زەیتی زەیتوون، وردەنان (چ. ت)

ڕۆژی سێیەم: مینوی ژەمپلان

نانی بەیانی: یەک کوپ شلیک، یەک کوپ ماست، نیوکوپ شۆفان (د. ت)

نانی نیوەڕۆ: سووپی پیاز و کوولەکەی بەڵەک و سیر و پەتاتە و فاسۆلیای زەردکراو و دۆشاوی تەماتە، زەڵاتەی هەر کاتێک ویستت، بەروبوومی کێڵگە، تێکەڵەیەکی زەیتی زەیتوون و بەهارات و بیبەری ڕەش و سیر و نەعنای وشک(چ. ت)

سناکی یەکەم: نیوکوپ پەنیری سەلک، یەک کوپ قۆخی جنراو، سێ کوپ گەنمەشامیی تەقیو (د. ت)

سناکی دووەم: سەوزەی کاڵ جنرابێتە دوو کەوچکی چێشت حومس و چارەکەکوپێک گێزەری جنراو لەناو ئەڤۆکادۆی هەڵفلیقاو (چ. ت)

نانی ئێوارە: وردەگۆشتی کوڵاو بە زەنجەبیلەوە شێلراو، نیوکوپ پەتاتەی کوڵاو (چ. ت)، ڕۆزماری، سیر، قەرنابیت بەیەکەوە جنراو

ڕۆژی چوارەم: مینوی ژەمپلان

نانی بەیانی: یەک سێو، کەوچکەچێشتێک ڕۆنی نەتی کرابێت بە سەردا، نیوکوپ شۆفان بە ئاو کوڵابێت (د. ت).

نانی نیوەڕۆ: زەڵاتەی تونە لەگەڵ نیوکوپ گێزەری جنراو لەناو ئەڤۆکادۆی هەڵفلیقاو (چ. ت)، تێکەڵەیەکی زەیتی زەیتوون و بەهارات و بیبەری ڕەش و سیر و نەعنای وشک (چ. ت)

سناکی یەکەم: مشتێک عەلیبابا، یەک کوپ تۆپی شووتی

سناکی دووەم: لاسکی کەرەوزی ئێرانی جنرابێتە یەک کەوچکی چێشت ڕۆنی بادەمەوە.

نانی ئێوارە: ڕۆبیان بە سیرەوە، نیوکوپ برنجی قاوەیی (د. ت)، نیوکوپ بەزالیای سەوز (چ. ب)، پەرداخێکی پێنج ئۆنسی سرکەی سوور

ڕۆژی پێنجەم: مینوی ژەمپلان

نانی بەیانی: مۆزێک، پانکەیکی هێلکە

نانی نیوەڕۆ: هەمبەرگەر بە کاهوو و تەماتەی قاشکراو، ئەلقەپیاز و نیوئەڤۆکادۆ (چ. ت)، کێکی ئینگلیزی (د. ت)، یەک کوپ سەوزەی هەر کاتێک ویستت

سناکی یەکەم: شەربەتێکی بیری بە تلپەوە، نەتێکی هاڕاوی تێ کرابێت.

سناکی دووەم: مشتێک گوێز، سەوزەی کال جنرابێتە چارەکەکوپێک گواکامۆل (چ. ت).

نانی ئێوارە: ماسی برژاو بە تەماتەوە، نیوکوپ جۆ (د. ت)، فاسۆلیای سپی (چ. ب)

ڕۆژی شەشەم: مینوی ژەمپلان

نانی بەیانی: هەرمێیەکی فریش، یەک پارچە توستی دانەوێڵەی ڕووت (د. ت)، بە کەوچکێکی چێشت ڕۆنی نەت چەور کرابێت.

نانی نیوەڕۆ: زەڵاتەی سیزەر بە سەلمون و سیر و نانەوردەی سوورەوەکراو (د. ت)، تێکەڵەیەکی زەیتی زەیتوون و بەهارات و بیبەری ڕەش و سیر و نەعنای وشک (چ. ت)

سناکی یەکەم: مشتێک دەنکەکولەکە، یەک کوپ تووترک

سناکی دووەم: یەک کوپ شیر، یەک کوپ سووپی سەوزەی هەر کاتێک و یستت

نانی ئێوارە: گۆشتی سوورەوەکراوی مانگا، زەڵاتەی کێلگە، تێکەڵەیەکی زەیتی زەیتوون و بەهارات و بیبەری ڕەش و سیر و نەعنای وشک (چ. ت)، نیوکوپ فاسۆلیای سەوز (چ. ب)

ڕۆژی حەوتەم: مینوی ژەمپلان

نانـــی بەیانی: یەک کوپ بێـری، نیوکوپ شـۆفان بە ئاو کوڵابێـت (د. ت)، یەک کوپ ماسـتی سادە

نانی نیـــوەڕۆ: زەڵاتەی تونە بە فاسـۆلیا، لەگەڵ تێکەڵەیەکـی زەیتی زەیتوون و بەهارات و بیبەری ڕەش و سـیر و ئۆریگانۆی وشـک (چ. ت)

سـناکی یەکەم: یـەک ئۆنـس پەنیری شـیدار، یەک سـێو، یەک ئۆنس پسـکیتی دانەوێڵـەی ڕووتـی بێ خـوێ و بێ شـەکر (د. ت)

سناکی دووەم: بیبەری زەرد جنرابێتە چارەکەکوپێک گواکامۆڵ (چ. ب)

نانی ئێوارە: شـفتەی گۆشـت، نیوکوپ پەتاتەشـیرینی کوڵاو (چ. ب)، پەرداخێکی پێنج ئۆنسـی ماستاو

ڕۆژی هەشتەم: مینوی ژەمپلان

نانی بەیانی: شەربەتی بێری بە تڵپەوە، نیوکوپ شۆفان بە ئاو کوڵابێت (د. ت).

نانـــی نیوەڕۆ: سـنگی مریشـکی بـرژاوی قاشـکراو، سـەوزەی کاڵ بـە نیوکوپ زەڵاتـەی فرێشـەوە، چارەکەکوپێک گواکامۆڵ (چ. ت)، نیـوەی پەتاتەیەکی کوڵاوی بچووک

سناکی یەکەم: مشتێک بستە (فستق)، هەرمێیەک

سناکی دووەم: سەوزەی کاڵ جنرابێتە دوو کەوچکی چێشت حومسەوە.

نانـــی ئێوارە: گۆشـتی مانـگا لە تـاوەدا سـوور کرابێتـەوە، نیوکـوپ بەزالیای سـەوز (چ. ب)، سـەمووني بچووکـی دانەوێڵـەی ڕووت (د. ت)، یـەک کەوچکـی چێشـت ڕۆزمـاری و سـیر و زەیتـی زەیتـوون کرابێت بەسـەر نانـدا (چ. ت).

ڕۆژی نۆیەم: مینوی ژەمپلان

نانــی بەیانی: یەک هەڵــووژە یان پرتەقاڵێک، یەک کوپ وردەنــان (د. ت)، لەگەڵ یەک کوپ شــیر

نانی نیــوەڕۆ: زەڵاتــەی یۆنانــی بــە نیســک، تێکەڵەیەکــی زەیتی زەیتــوون و بەهــارات و بیبــەری ڕەش و ســیر و نەعنای وشــک (چ. ت)، نیوپەتاتەی بچووکی کــوڵاو (چ. ب)

سناکی یەکەم: یەک کوپ ماست، یەک هەڵووژە

سناکی دووەم: یەک ئۆنس پەنیری شیدار لەگەڵ تەماتەی قاشکراو

نانی ئێوارە: قاپی ســەرەکیی زەڵاتەی ڕۆســتی گۆشــتی مانــگا، نیوکوپ جۆ(د. ت)، کرابێتــە یەک کەوچکی چێشــت زەیتی زەیتوون (چ. ت) لەگەڵ ســیر و پیازدا.

ڕۆژی دەیەم: مینوی ژەمپلان

نانــی بەیانی: مۆزێکــی بچووک، هێلکــەوڕۆن بە ســپێناخ، نیوکوپ شــۆفان بە ئــاو کوڵابێت.

نانــی نیــوەڕۆ: زەڵاتــەی موشــەکەل لەگــەڵ تێکەڵەیەکــی زەیتی زەیتــوون و بەهــارات و بیبــەری ڕەش و ســیر و نەعنــای وشــک (چ. ت)

ســناکی یەکەم: هێلکەیەکــی زۆر کوڵاو تێکەڵی ئۆنســێک نانــەوردەی دانەوێڵەی ڕووت کرابێــت (د. ت)، یەک کوپ شــلیک

ســناکی دووەم: مشــتێک بــادەم، بیبــەری ســوور جنرابێتــە چارەکەکوپێــک گواکامــۆڵ(چ. ت)

نانی ئێوارە: پارچە ســەلمونی برژاو لەگەڵ پەتاتەی ســوورەوەکراوی هەڵفلیقاو، باینجانی برژاو

ڕۆژی یانزەیەم: مینوی ژەمپلان

نانی بەیانـــی: مۆز بــە عەســارە، نیوســەموونی ئینگلیـزی دانەوێڵـەی ڕووت
-بچـووک (د. ت)

نانـــی نیوەڕۆ: فاسـۆلیای ڕەشــی تورکی بــە بیبەری تیـژەوە، نیوئەڤـۆکادۆی
جنـراوی بچووکـی ئەکرێتە ســەر (چ. ت)

سناکی یەکەم: یەک کوپ ماست، یەک کوپ تووترک

ســـناکی دووەم: مشـتێک گوڵەبەڕۆژەی برژاو، یەک کوپ سووپی سەوزەی هەر
کاتێک

نانـــی ئێوارە: ڕاتاتۆیلـی، نیوکوپ فاسـۆلیای بەڵەک یان ســەوز یان ســپی (چ.
ب) زەرد ئەکـرێ، یــەک کەوچکی چێشــت زەیتــی زەیتوونی ئەکرێت بە ســەردا.

• ڕاتاتۆیلی

ڕۆژی دوانزەهەم: مینوی ژەمپلان

نانـــی بەیانـــی: یــەک ســندی، هێلکــەوڕۆن بــە قارچـک، پارچەیــەک توســتی
دانەوێڵــەی ڕووت

نانی نیـــوەڕۆ: زەڵاتەی ســەوزە و پەنیر بــە کاکڵەگوێزەوە، لەگــەڵ تێکەڵەیەکی
زەیتــی زەیتــوون و بەهــارات و بیبەری ڕەش و ســیر و نەعنای وشـک (چ. ت)

ســـناکی یەکەم: سێوێکی قاشـکراو، بە کەوچکێکی چێشــت ڕۆنی نەت ئەمدیودیو
چەور ئەکرێت.

سناکی دووەم: سەوزەی کاڵ ئەجنرێتە دوو کەوچکی چێشت حومسەوە.

نانـــی ئێـــوارە: ســنگی مریشـکی بـرژاو، نیوکـوپ پەتاتــەی شــیرینی کـوڵاو،
ڕۆزمــاری و ســپێناخ، ســەموونی خــڕی بچووکــی دانەوێڵــەی ڕووت.

ڕۆژی سیانزەهەم: مینوی ژەمپلان

نانی بەیانی: یەک سێو، نیوکوپ شۆفان بە ئاو ئامادەکراو، مشتێک نەتی ئەکرێت بە سەردا.

نانی نیوەڕۆ: زەڵاتەی شێف، نیوئەڤۆکادۆی بچووکی جنرابێتە سەر، تێکەڵەیەکی زەیتی زەیتوون و بەهارات و بیبەری ڕەش و سیر و نەعنای وشک (چ. ت)

سناکی یەکەم: مۆزێک بە عەسارە

سناکی دووەم: لاسکی کەرەوزی ئێرانیی جنراو، ئۆنسێک نانەوردەی دانەوێڵەی ڕووت و کەوچکێکی چێشت ڕۆنی نەتی کرابێت بە سەردا.

نانی ئێوارە: یەک کوپ سووپی سەوزەی هەر کاتێک، شۆربای مریشک کرابێت بەسەر نیوکوپ پەتاتەی شیرینی کوڵاوی هەڵفلیقاو.

ڕۆژی چواردەهەم: مینوی ژەمپلان

نانی بەیانی: یەک سندی، هێلکەوڕۆن بە تەماتە و کەرەوز، نیوکوپ شۆفان بە ئاو ئامادە کرابێت.

نانی نیوەڕۆ: یەک کوپ سووپی سەوزەی هەر کاتێک، سەندویچێکی سنگی مریشکی برژاوی توێکراو لەناو یەک پارچە توستی دانەوێڵەی ڕووت لەگەڵ تەماتە و کاهووی جنراو

سناکی یەکەم: شەربەتی بێری بە تڵپەوە

سناکی دووەم: سەوزەی کاڵ جنرابێتە دوو کەوچکی چێشت حومس و گواکامۆل.

نانی ئێوارە: نەرمەگۆشتی برژاوی ورد، نیوکوپ کەستەنای برژاو، یەک کوپ لاسکی برۆکلی جنرابێتە ناو تێکەڵەی زەیتی زەیتوون و بەهارات و بیبەری ڕەش و سیر و نەعنای وشک (چ. ت).

بەشی چوارەم

تامی پاداشتەکان بکە:

چێژ وەربگرە لە وەرگرتنەوەی هەشت قەرزی شازی کێشدابەزین.

کێشدابەزین ئامانجی هەرە سەرەکیی ڕەچەتەی دکتۆرە، چونکە دەرچوون لە کێشی سروشتی؛ گەورەترین کێشەی تەندروستییە کە بلیتی یەک سەری سەفەرێکت بۆ ئەدات بۆ ژووری فریاکەوتنی خێرا، بەڵام ئێستا دوای ئەوەی پابەند بوویت بە بەرنامەی خۆراکخۆرییەکەی منەوە بۆ ماوەی چەند هەفتەیەک، نەک هەر ئەبێت کێشت دابەزیبێت، بەڵکوو سوودێکی گەورەی تەندروستیت دەست کەوتووە کە خۆیان هاتوونەتە ڕێت کاتێک تەندروست خواردووتە و وەرزشت کردووە و بە پاوەند کێشت سووکتر کردووە.

ئەوە ڕاستە -مافی خۆتە، کاتی قەرزوەرگرتنەوەیە!

تۆ ڕەنجت داوە بۆ ئەوەی پلانی خۆراکخۆری لە پێناو تەندروستییەکی سوپەری من جێبەجێ بکەیت، ئێستا کاتی ئەوەیە من دەربارەی ئەو هەموو پاداشتە تەندروستییەی ئەبێت وەریانبگریت؛ پێت بڵێم کە وەرگرتنیان بە جەستەتەوە دیارە یان کەمێک چاوەڕوان بکە کاتێک هێشتا بەرنامەی ڕەچەتەی دکتۆر پەیڕەو ئەکەیت.

من ئەمەوێت تامی وەرگرتنی پاداشتەکانت بکەیت کە تەندروستییەکی نایابە و ئەتوانێت ژیانت بۆ هەمیشە بگۆڕێت.

لەم بەشەی کتێبەکەمدا ڕوونی ئەکەمەوە چۆن هەڵبژاردنە ژیرانەکانی تۆ بەپێی بەرنامەکانی خۆراکخۆریی دکتۆر، هەموویان بەیەکەوە یارمەتیت ئەدەن هەست بە ئاسوودەیی زیاتر، هێزی زیاتر، سێکسیتر، تەندروستتریش بکەیت، جگە لەوەش هەندێ ڕێچکەت نیشان ئەدەم سوودە باڵاکانی خۆراکخۆریی تەندروست دووقات و چەند قات بکەیت.

من شانازی ئەکەم بەوەی تا ئێستا پێوەی ماندوو بوویت، هەتا ئەگەر هێشتا بەرنامەی ڕەچەتەی دکتۆریشت پەیڕەو نەکردبێت، من خۆشبەختم کە هەر ئەشیخوێنیتەوە -لەوانەیە ئەم بەشەی کتێبەکە هانت بدات دەست پێ بکەیت! بەهەرحاڵ، تۆ چەند هەنگاوێک هاتوویتە پێش بۆ ئەوەی کێشت دابەزێنیت و تەندروستیت بەهێز بکەیت.

پاداشتی یەکەمی کێشدابەزین: تۆیەکی باشتر.

پەیڕەوکردنی بەرنامەی ڕەچەتەی دکتۆر، کۆڵێک کەڵکی تەندروستیی هەیە بۆ هەر ئەندامێک لە ئەندامانی جەستەت. جێی تێڕامانە چۆن خانەکانت، شانەکانت و کۆئەندامەکانت پێشوازی لە ژیانێکی تەندروست و کێشدابەزین ئەکەن -ئەمانە بەڕاستی هەندێک پیاوەتین ئەتوانیت بەرامبەر بە خۆت بیانکەیت.

بەڵام هێشتا ماوە، زۆری تر ماوە! ئەو کاتەی سوودە تەندروستییە جوانەکانی

پەیڕەوکردنی بەرنامەی ڕەچەتەی دکتۆر شـووتی یەکەمی دەسـتپێکردن لێئەدات، ئـەوە سـەرەتای دەسـتپێکردنی ئەوەیە هەسـت بکەیـت گەنجتـری، بەهێزتری و سێکسـیتری لە سـاڵانی پێشـوو. یەکێک لە باشـترین سـوودەکانی کێشـدابەزین ئەوەیـە هەسـت بکەیت بە شـێوەیەکی دیار لـە زۆر ڕووی جیـاوازەوە "تۆیەکی باشتر"یت.

کاتێـک جەسـتەت چەنـد پاوەندێـک کێشـی هەڵئەکشـێت، لـە زۆر ڕووەوە ئازار ئەچێژێـت، بـەڵام کاتێـک ئـەو کێشـە زیادەی لەکـۆڵ ئەکەیتـەوە، لاشـەت خێرا و دراماتیکییانـە پێـوەی دیـار ئەبێـت. هۆکارەکانـی مەترسـی ئەکـەون، کێشـە تەندروسـتییەکان هەڕەشـەیان کەمتر ئەبێـت، ئەندامە بێتاقەتـەکان گورج ئەبنەوە و جەسـتەت بـەردەوام بـەرەو باشـتر و باشـتر ئەڕوات.

کاتێـک دەسـت ئەکەیـت بـە کێشـدابەزین، هەسـت بـەوە ئەکەیت بەرەو باشـتر ئەڕۆیـت، هەسـت ئەکەیـت جلەکانت جوانتر لەبەرتدا ئەوەسـتن، هەسـت ئەکەیت بـەزی دەوری کەمەرت تواوەتەوە و کە سـەیری خۆت ئەکەیـت لە ئاوێنەدا زیاتر زەردەخەنە دێتە سـەر ڕووخسـارت.

وزەی زیاتـرت هەیـە یـاری لەگـەڵ مناڵـە وردەکان و گەورەکانیشـت بکەیـت و کۆتایـی ڕۆژیـش کەمتر هەسـت بـە بێـزاری و ماندووبـوون بکەیت.

کاتێـک خەڵک تێبینی ئەکەن چەند باشـتر بوویت و لێت ئەپرسـن، پێویسـت بەوە نـاکات من پێت بڵێم هەسـت بە چی خۆشـی و ئارامییـەک ئەکەیت.

تەنیـا کێشـدابەزین وات لـێ ئـەکات هەسـت بکەیـت سـووکەڵەتر و ئازادتـری، جەستەشـت بـێ ئـەو چەورییـە زیادەیـە بـەو شـێوەیە خـۆی ئەنوێنێـت کە وا دروسـت کـراوە بـەو جـۆرە ببینرێت.

با نموونەیەکت بدەمێ. ئەرکی سـییەکانت بەسـانایی ئەوەیە ئۆکسـجین وەربگرن و دووەم ئۆکسـیدی کاربـۆن بدەنەوە. ئەمە بە شـێوەیەکی خۆکـرد (ئۆتۆماتیکی) ڕوو ئـەدات، بەبێ دەنگ، سـەدان جار لە کاتژمێرێکـدا و هەزاران جار لە ڕۆژێکدا. بـەڵام ئەگـەر چەوریت زیاد بێـت، بەتایبەتـی دەوری قەفەزەی سـنگ، ورگ، مل و سـنگ، ڕێـڕەوی هـەوا و سـییەکانت تەسـک ئەبنـەوە و ژمـارەی ژوورەکانی هـەوا کـەم ئەبنەوە. چـەوری نایەڵێت ناوپەنچکت بەئاسـانی سـەروخوار بکات و

سـییەکانت بـە ئـارەزووی خۆیان پـڕ ببن لە هـەوا، ئەمـە مانای ئەوەیـە ئەبێت سـییەکانت و ماسـوولکەکانی دەوروپشـتیان کارێکـی قـورس و ناڕەحەت بکەن ئەو بـڕە ئۆکسـجینە دابین بکەن تۆ پێویسـتتە.

جگـە لەم ئەرکە قورسـەی کێشـی زیـاد ئەیخاتە سـەر کۆئەندامەکانـت، هەموو خانەیەکـی چەوری لە جەسـتەتدا بە ئۆکسـجین ئـەژی -لەبیـرت نەچێت، خانەی چـەوری زینـدوو و چالاکن لەبەر ئـەوە هەر هەناسـەیەک هەڵیئەمژیت بۆ ئەوەی سـییەکانت پڕ بن لە ئۆکسـجین، بەشـێکی ئـەڕوات بۆ خانـە چەورییەکان.

کاتێـک کێشـت دائەبەزێنیـت و چـەوری ئەسـووتێنیت، ئیسـراحەت ئەدەیـت بە سـییەکانت کەمتـر ئیـش بکەن، نـەک لەبەر ئەوەی بۆشـایی زۆرترە لە سـنگتدا، بەڵکـوو لەبـەر ئـەوەش خانەی چـەوری لـە ناوچەکەدا نییـە داوای بەشـێک لە ئۆکسـجینەکەت بکـەن. تـا کێش دابەزێت، لەگەڵیشـیدا مەترسـیی نەخۆشـی یان ناڕەحەتیی باری سـییەکان و نەخۆشـیی وەکوو هەناسـەتوندی و ڕەبۆ و گیرانی درێژخایەنـی سـیکڵدانۆچکەکان (COPD) و ناڕەحەتی و وەسـتانی هەناسـەدان لـە کاتی خـەودا کەمتـر ئەبنەوە. بەبێ ئـەو هەمـوو چەورییە زیادە، سـییەکانت ئازادیـی زیاتریـان هەیـە کارەکانیـان بەو شـێوەیە ئەنجـام بدەن کە لـە پێناویدا دروسـت کراون.

زۆر کاردانـەوەی تریـش لـە جەسـتەدا ڕوو ئـەدەن کاتێـک کێشـت دائەبەزێت. ئەمانـەی بەڕێوەن، هەندێ ڕێگای ترن چۆن جەسـتەت سـوود لـە جێبەجێکردنی بەرنامـەی ڕەچەتەی دکتـۆر وەرئەگرن:

ئەو جەستەیەی ئەیەوێت هەستێتە سەر پێ و سەما بکات.

کاتێک دەسـت ئەکەیت بە ڕزگاربوون لەو پاوەندە زیادانە، جومگەکانت سوپاسـت ئەکەن، چونکە خەریکیت خـۆت ئەپارێزیت لە ئازاری جومگەکان.

بوونـی چەوریـی زیادە نـەک تەنیا ئەگەری تووشـبوونت بە ئـازاری جومگەکان بـەرز ئەکاتەوە، بەڵکـوو خراپتری ئەکات ئەگەر خۆت لـە بنەڕەتدا هەتبێت. لەناو

کەسانی کێش ئاساییدا، تەنیا لە سەددا بیستیان ئازاری جومگەیان هەیە، بەڵام لەناو قەڵەوەکاندا ئەو ڕێژەیە بەرز ئەبێتەوە بۆ لە سەددا سی و سێ.

ئەو کەسانەی ئازاری بڕبڕەی پشتیان هەیە کە بڵاوترین جۆری ئازاری جومگەیە، هەست بە ئازارێکی توند ئەکەن کاتێک کڕکڕاگەی نێوان جومگەکان ئەسووێت. چەند هۆکارێک هەن بۆ سوانی کڕکڕاگەکان وەکوو (تەمەن و بۆماوەیی) کە تۆ ناتوانیت کۆنترۆڵیان بکەیت، بەڵام هۆکاری تریش هەن لەوانە ئەو قورساییەی ئەکەوێتە سەر جومگەکانت وا لە کڕکڕاگەکان ئەکەن بەرگە نەگرن و بپووکێنەوە.

ئەژنۆکان و تۆپەکانی کلۆک (حەوز)، زۆرترین ئەو قورساییەیان ئەکەوێتە سەر کاتێک تۆ ئەجووڵێیت. ئەژنۆ بۆ نموونە هێزی ڕاگرتنی چوار پاوەندی ئەکەوێتە سەر بەرامبەر هەر پاوەندێک لە کێشی لەش. لەبەر ئەوە تۆ ئەگەر پەنجا پاوەند کێشت زیاد بێت، کێشی دوو سەد پاوەند زیاتر ئەخاتە سەر ئەژنۆکانت و ئەبێت لەگەڵ هەر هەنگاوێکدا هەڵیدێنیت؛ بە کۆڵی ئەوانەوە بێت. هەتا ئەو جومگانەشی کە ئەرکی هەڵگرتنی لەشیان ناکەوێتە سەر، هەر

تووشـی کاریگەریـی چەوریـی لـەش ئەبـن، چونکە ئـەوە هەوکردنیـان تووش ئـەکات. پێشـتریش باسـمان کـردووە کێشـت زیاد بێت یـان قەڵەو بـی، ئەگەری هەوکردنـی گشـتگیریی لـەش زیاد ئەکات کە لـە هەموو لایەکەوە دەسـت ئەکات بە هەڵوەشـانی جەسـتەت، جومگەکان لە هەموو شـوێنێک زیاتر ئەگەر و گومانی هەوکردنیـان هەیـە کـە لـە ئەنجامـدا ئەبێتـە هـۆی تووشـبوون بە نەخۆشـیی هەوکردنـی جومگەکان.

کاتێـک کێشـت دائەبەزێنی و هەوکردنە گشـتگیرەکەت سـارد ئەکەیتـەوە، خۆت ئەپارێزیـت لـە ئـازاری جومگەکانـی دەسـت، مەچەک و ئـەو جومگانـەی تر کە قورسـایی لەش ڕاگیر ناکـەن، وەک جومگەکانی ئەژنۆ و کلۆک. بوونی چەوریی کـەم نـەک هـەر ئـەو فشـارە سروشـتییەی ڕاگرتنـی قورسـایی لەش لەسـەر جومگـەکان کـەم ئەکاتـەوە، بەڵکوو سـووانی جومگەکان و ئـازاری هەوکردنیان لـە هەمـوو بەشـەکانی لەش کـەم ئەکاتەوە.

هەوکردنـی ڕۆماتیزمـی جومگـەکان کە نەخۆشـییەکی خۆخۆرییـە و تیایدا لەش خۆی هێرش ئەکاتە سـەر شـانەکانی جومگەکان، لەوانەیـە کاریگەریی قەڵەوییان لەسـەر بێت. خانە چەورییـەکان ماددەگەلێکی کیمیایی دروسـت ئەکەن پێی ئەڵێن "سـایتۆکاین"، کـە جومگـەکان هەو پـێ ئـەکات و هەوکردنـە ڕۆماتیزمییەکانیان خراپتـر ئـەکات. کێشـی کەمتـر و هەوکردنی کەمتـر، مانای ئەوەیە سـایتۆکاینی کەمتـر هۆکاری تێکچوونی جومگەکان و مادده کیمیاییە کێشـە دروسـتکەرەکانی تـرە کە لـە خوێندا مەلـە ئەکەن.

هەندێ لێکۆڵینەوە بۆیان دەرکەوتووە قەڵەوی مەترسـیی پەرەسەندنی هەوکردنی ڕۆماتیزمیی جومگەکان لە سـەددا بیسـت و پێنج بەرز ئەکاتەوە.

سـەرئەنجام نەقـرەس (دائولملـوک) هەیـە کـە جۆرێکـی بەئـازاری هەوکردنـی جومگەکانـە، بـە هـۆی نیشـتنی کریسـتاڵی ترشـیی میـزەوە (Uric Acid) لـە جومگەکانـدا دەرئەکەوێـت -بـەزۆری لـە جومگـەی پەنجەگـەورەی پێـدا . هەتا ڕێـژەی خەڵکـی کێـش قـورس و قەڵـەو زیاتر بێـت، ڕێـژەی تووشـبوونیش بە دەردەپاشـا (نەقرەس) زیاتر ئەبێت. ئەو خەڵکانەی قەڵەون، لە سـەددا دە ئەگەری تووشـبوونیان بـەم نەخۆشـییە زیاترە لەوانەی کێشـیان ئاسـاییە.

یۆریک ئەسید کاتێک دروست ئەبێت، کە جەستەت پرۆتین و هەندێ خۆراکی تر هەرس ئەکات. ئەوە ئەرکی گورچیلەیە یۆریک ئەسید بکاتە دەرەوە ناو میز، بەلام گورچیلە هەموو کاتێک ناتوانێت ئەرکەکانی جێبەجێ بکات لەو کەسانەدا کە کێشیان قورسە یان قەڵەون. ئەگەر گورچیلەکان نەتوانن یۆریک ئەسید دەربکەنە ناو خوێنەوە، ئەبێت لە شوێنێکی تری جەستەدا کۆ ببنەوە و ببنە هۆی دەردەپاشا.

وەکوو جۆرەکانی تری هەوکردنی جومگەکان، دابەزینی کێش کار ئەکاتە سەر چارەسەری دەردەپاشاش.

دابەزینی ڕێژەیەکی سەدیی کەمیش لە کێشی جەستەت، ئەبێتە هۆی دابەزینی یۆریک ئەسید و یارمەتیی گورچیلەکانت ئەدا بەباشی کار بکەن.

ڕێگا مەدە هەوکردنی جومگەکان ڕاتبوەستێنن

هەر جۆرێک هەوکردنی جومگەکانت هەبێت، وات لێ ئەکات ناڕەحەت بێت وەرزش بکەیت، بەلام مەهێلە ئەوە ڕێگریت لێ بکات: هەتا ئەگەر جومگەکانیشت ئازاریان هەبێت، هێشتا ئەتوانیت ڕێگای تر

بدۆزیتەوە بۆ وەرزشکردن. مەلەکردن، ڕاهێنانە وەرزشییە ئاوییەکان، سـواربوونی پاسـکیلە جێگیرەکان، پیاسـەکردن؛ هەڵبژاردنی باشن بۆ ئـەو کەسـانەی هەوکردنـی جومگەکانیـان هەیـە. هەندێـک ناوەند و نەخۆشـخانە و مەڵبەندی چارەسەری سروشـتی، یانەی تەندروستی، جۆرە بەرنامەیەکی فیتنسـیان هەیە تایبەت بەو کەسـانەی هەوکردنی جومگەکانیـان هەیـە. ئەگەر لە سـەرەتاوە نارەحەت بێـت بجووڵێیت، ئەمـەت لەبیـر بێـت: ئەگـەر تۆزێکـی کەمیـش دە تـا دوانـزە پاوەند کێشـت دابەزێنیـت، ئازارت کـەم ئەکاتەوە و ئەگـەری چاکبوونەوەت زیاتـر ئـەکات. کەواتە دژی بوەسـتە، تـا پێش ئـەوەی بزانیت بۆچی هەسـت بکەیت کە باشـتریت.

+ ئەگەری پێویستی بە نەشتەرگەریی گۆڕینی کڵاوەی ئەژنۆ لەو کەسانەی قەڵەون، هەشت تا هەژدە جار زیاترە لەو کەسانەی کێشیان ئاساییە. دابەزینی کێش بە شێوەیەکی دراماتیکی، فشار لەسەر ئەژنۆکانت کەم ئەکاتەوە.

ئاسوودەیی زیاتر لەناو جێگادا

پێـت سـەیر نەبێت، ئەو کەسـانەی کێشـیان کەمـە، ژیانی سێکسـییان باشـترە. چەنـد هۆکارێک هەیە بۆ ئەمە. لەبەر یەک شـت، نەخۆشـیی شـەکرە و شـەکری خوێنـی کۆنترۆڵنەکـراو ئـارەزووی جووتبـوون کـەم ئەکاتـەوە و ئەبێتـە هۆی ئـەوەی هـەوەس و ورووژان نەمێنێـت و کێشـە بـۆ مەسـەلەی خۆئامادەکردنی

ئەندامی زاوزێ و گەیشتن بە لوتکەی چێژ (ئۆرگازم) دروست بکات. تەڕبوونی زێ لەو ئافرەتانەدا کەمترە کە کێشیان قورسە، هەروەها بۆ ژنیش و پیاویش قەڵەوی کاریگەریی نەرێنیی هەیە لەسەر جووڵانی ئارەزووی لایەنی بەرامبەر کە ئەیبینێت لەشولاری ناقۆڵایە. دابەزینی کێش، هەموو ئەم کێشانەت بۆ چارەسەر ئەکات.

کێش کار ئەکاتە سەر سکوزاش. لێکۆڵینەوەکان نیشانی ئەدەن کێشی قورس بەشداری ئەکات لە 25%ی ئەو حاڵەتانەی ژنان منداڵیان نابێت (هێشتا ساغ نەبووەتەوە ئایا کێشی قورس کاریگەریی هەیە لەسەر ژمارە و تەندروستیی تۆوی پیاو، بەڵام من ئامادەم گرەوی لەسەر بکەم کە هەیەتی). توێژەرەکان نازانن چۆن کێشدابەزین کار ئەکاتە سەر "پیت"ی هاوسەران (توانای سکوزا)، بەڵام کاتێک تێبینیی ئەو کارلێککردنە خێرایەی هۆرمۆنات ئەکەن کە پێویستە بۆ سکپڕبوون، دەرئەکەوێت ئەو ناهاوسەنگییەی هۆرمۆنەکە کە کێشی قورس دروستی ئەکات؛ کار ئەکاتە سەر "پیت"ەکە. کێشی قورس دیسان کاریگەریی هەیە لەسەر دابەزینی سەلامەت و سەرکەوتووی هێلکۆکە لە هێلکەدانەوە، لەوانەیە تووشی هەوکردنیشی بکات.

کاتی سکپڕییش ئافرەتی قەڵەو زیاتر لەبارە تووشی کێشەکانی سکپڕی ببێت، وەکوو لەبارچوون و شەکرەی دووگیانی و ژەهراویبوونی کۆرپەلە و کێشەکانی کاتی منداڵبوون.

دابەزاندنی کێشی زیادەت پێش ئەوەی بڕیاری سککردن بدەیت، نەک هەر ئەگەری سککردنەکەت بەهێزتر ئەکات، بەڵکوو ئەگەری ئەوەی سکێکی بێ گرفت و تەندروست و منداڵێکی کێش ئاسایی بەهێزتر ئەکات.

بیروهۆشێکی تیژتر

توێژینەوە توانای مێشک و کێشی زیادە ئەبەستنەوە بەیەکەوە، وەک ئەلزەهایمەر و نەخۆشییەکانی تری مێشک و ئاوەز. لێکۆڵینەوەکان نیشانی ئەدەن هەتا

کێشت زیاتر بێت، توانای بیرکردنەوەت کەمتر ئەبێت. کێشت قورس بێت، ئەگەری مەترسیی تووشبوونت بە ئەلزەهایمەر لە سەددا چل و دوو زیاد ئەکات. کێشدابەزین یارمەتیی دوورخستنەوەی ئەم مەترسییە ئەدات.

زاناکان نازانن چۆن کێشی زیادە و توانای مێشک ئەبەسترێنەوە بەیەکەوە، بەڵام شتی تر هەیە ئەیزانن. بوونی نەخۆشیی شەکرە و بەرزیی شەکری خوێن و بەرزیی ئەنسولین، مولولەکانی خوێنی مێشک ئەخەنە مەترسییەوە، بەوەش ئەو مولولانە ناتوانن وەک پێویست ئۆکسجین بگەیەننە ئەو خانانەی کە پێویستیانە.

خانە تەندروستەکانی مێشک بیروهۆشی باش بەرهەم دێنن، ئەگەر ئۆکسجینی تەواویان پێ نەگات، ئەوا وەک پێویست کار ناکەن.

وەکوو هەموو بەشەکانی تری جەستەت، مێشک حەز ئەکات سوورێکی چەسپاوی خوێنی هەبێت ئۆکسجینی تەواوی پێ بگەیەنێت بۆ ئەوەی کاری خۆی بە جۆرێکی تەندروست ئەنجام بدات، تۆ چۆن ئەتوانیت ئەوەی بۆ فەراهەم بکەیت -ئەزانم ئەیزانیت- بە خواردنی تەندروست، کێشدابەزاندن و وەرزش.

هەوکردنە سیستماتیکەکانیش ئەتوانن ئازاری مێشک بدەن. ئەزانیت ئاستی هەوکردنەکان لە کێش قورس و قەڵەوەکاندا بەرزترە، چونکە خانە چەورییەکان ماددە کیمیاییەکانی ڕێخۆشکردن بۆ هەوکردن بەرهەم دێنن.

کێشی سووکتر، گیرفانی قورستر.

پاداشتێکی تریشت دەست ئەکەوێت کاتێک کێشت دائەبەزێنی، ئەویش ئەوەیە کەمتر پارە ئەدەیت بە سەردانی دکتۆر و هیچ کام لەو دەرمانانە ناکڕیت کە قەڵەوەکان بۆ چارەسەری نەخۆشییەکانیان پارەی پێ ئەدەن.

تەنیا و تەنیا تۆی باشتر.

کاتێک دەست ئەکەیت بە جێبەجێکردنی بەرنامەی ڕەچەتەی دکتۆر، بە کەمکردنەوەی چەند پاوەندێک لە کێشت، تەندروستیت پتەو ئەکەیت، دەست ئەکەیت بە دۆزینەوەی "تۆ"یەکی نوێ، "تۆ"یەکی ڕێککراو، "تۆ"یەکی بەهێزتر و "تۆ"یەکی سێکسیتر. ئێمە تەنیا دەرفەتێکمان هەیە بۆ بەشداریکردن لە گەشتێکی خۆشدا بەدەوری ژیاندا -بۆ کارێک نەکەین خۆمان ساز بکەین بە سەلامەتی و تەندروستی ئەو گەشتە ئەنجام بدەین؟

پاداشتی داهاتوومان بۆ دابەزینی کێش، لیستێکی ناوازەیە بۆ گۆڕانکاری لە شەکری خوێندا کە ئەگەری هەیە ژیانت بپارێزێت. ئەوەی تۆ بەدیاریکراوی ئەتەوێت لە بارەیەوە بخوێنیتەوە!

پاداشتی ژمارە دووی کێشدابەزاندن:
گۆڕانکارییەک لە شەکری خوێندا کە ئەتوانێت ژیانت بپارێزێت.

تـۆ بۆیـە بەرنامەی ڕەچەتەی دکتـۆر جێبەجێ ئەکەیت، چونکە تۆ سـەرئەنجامت ئەوێت. وایـە یان نا؟

بێگومـان حـەز ئەکەیت سـەرئەنجامەکەش خێرا بێت، جا کێ حەز ناکات؟ باشـە، بـەڵام مـن بەڵێنـت پێ نادەم یەکسـەر چی کێشـی زیـادەت هەیـە دایبەزێنیت بە جێبەجێکردنـی پلانـی ڕەچەتەکانـی خۆراکـی من، بـەڵام ئەتوانم پێت بڵێـم تەنیا یـەک پێـوەر هەیە بۆ ژیانی بێ کێشـە کە تۆ بێ سـێ و دوو لـە چەند خولەکێکدا ئەگۆڕێت.

گاڵتـە ناکـەم، تەنیا لە مـاوەی پانزە خولەک بـۆ نیوکاتژمێر دوای دەسـتپێکردنی بەرنامـەی ڕەچەتەی دکتۆر -ئەو ماوەیەی کە پێویسـتتە بۆ هەرسـکردنی یەکەم ژەمت-، ئاسـتی شـەکری خوێنت دەسـت ئەکات بە باشبوون.

هەتـا تۆ سـوورتر بیـت لەسـەر ژەمپلانی مـن و دەسـت بکەیت بـە دابەزاندنی کێشـت، ئاسـتی شـەکری خوێنت باشـتر و باشـتر ئەبێـت. هەتا ئـەو ڕێژەیەش بـۆ ماوەیەکـی زۆر بـەردەوام بەڕێکوپێکی دابەزێـت، ئەگەری تووشـبوونت بە شـەکرەی جۆری دوو، بەرهەڵسـتیی ئەنسـۆلین و نەخۆشـییە پەیوەندیدارەکانی تر بە نەخۆشـیی شـەکرەوە بـەردەوام کەمتـر ئەبێت.

مـن کـە باسـی پاداشـتە بەنرخەکانـی جێبەجێکردنـی پلانـی خۆراکخۆرییەکەم ئەکەم، باسـی کۆنترۆڵکردنی شـەکری خوێن ئەکەم لەبـەر دوو هۆکار: یەکەمیان ئەوەیـە یەکێکە لەو مەترسـییە ترسـناکە سـەرەکییانەی ڕووبەڕوومـان ئەبێتەوە کـە پەیوەندییـان بە خۆراکخۆرییـەوە هەیە.

ئەگـەر ئەتەوێـت ڕێـت نەکەوێتـە ژووری فریاکەوتنـی خێـرا، ئەگـەر ئەتەوێـت ئەگەرەکانـی مردنـت بـە نەخۆشـییە درێژخایەنەکانـی پەیوەندیـدار بـە خۆراکخۆرییەوە لە ڕیشـەوە هەڵبکەنی، کۆنترۆڵکردنی شـەکری خوێنت باشترین

هەنگاوە کە لێوەی دەست پێ بکەیت.

هۆکاری دووەم کە لە یەکەم زیاتر جێی سەرنجە، ئەوەیە کێشەی شەکری خوێن کێشەیەکە تا ئێستا زۆرترین ئەگەری وەرگێڕانی هەیە بە بارەکەی تردا. بەڵێ، بەئاسانی ئەکرێت لە ماوەی چارەکێکدا دەست بکەیت بە بنکۆڵکردنی شەکری خوێن و زۆران لەگەڵ گرتن و تەختکردنی.

شەکری خوێن یەکێکە لە گەورەترین دوژمنی تەندروستیی پەیوەندیدار بە خۆراکخۆرییەوە، بەڵام ئەوەی جێی دڵخۆشییە یەکێکە لەو کێشانەی زوو چارەسەر ئەکرێت. کۆنترۆڵکردنی شەکری خوێن، پاداشتێکی تەندروستییە کە بەڕاستی دەستی ئەگاتێ.

سوودەکانی هاوسەنگی

کاتێک قسەم بۆ خەڵک کردووە دەربارەی نەخۆشیی شەکرە، هەندێ جار سەرم سوڕماوە ئەو خەڵکە چەند کەم ئەزانێت دەربارەی ئەوەی ئەم نەخۆشییە چەند خۆرانەگرە و ئاسان ئەبەزێت، لەوانەیە ئەوە پەیوەندیی بە گوزارەی "شەکری خوێن"ەوە بێت و ئێمەش ڕاستەوخۆ تێنەگەیشتووین و بڕوامان نەکردووە شتێکی ئاوا شیرین و خۆرانەگر، هێزێکی ئاوا کوشندەی هەبێت.

بەڵام ئەگەر بتوانیت چەند کاتژمێرێک لە نەخۆشخانەیەک بیت کە هەندێک لە بیمارەکانی ماکە ڕووخێنەرەکانی شەکرەیان تاقی کردبێتەوە، ئەزانیت ئەم نەخۆشییە چ کارەساتێکمان بەسەر دێنێت.

من نامەوێت بتترسێنم، حەزیشم لە تەکتیکی تۆقاندن نییە بۆ ئەوەی تۆ ناچار بکەم ئاگاداری شەکری خوێنت بیت، بەڵام کاتێک ئاستی شەکرەکەت بەرز بووەوە و ماوەیەکی درێژ بەردەوام بوو، تووشی نەخۆشیی شەکرە ئەبیت و ماکەکانی دەست ئەکەن بە ڕووخاندنت.

یەکێک لە ماکە سەرەکییەکانی، کوێربوونە. شەکری خوێنی کۆنترۆڵنەکراو

ئەوەنــدە زیانبەخشــە بۆ چاو، کە نەخۆشــیی شــەکرە لە پێشــەوەی هۆکارەکانی کوێربوونــە لەناو تەمــەن ناوەڕاســتەکانی ئەمەریکادا.

یەکێــک لــە ســەرئەنجامەکانی تری، بڕینــەوەی چــوار پەلە. کە باســی بڕینەوەی پەل ئەکەین، وا بیر ئەکەینەوە مەســەلەیەکە پەیوەندیی بە جەنگ و ســەربازانەوە هەیــە، بەڵام نەخۆشــیی شــەکرە زۆر پەلی بــە بڕینەوە داوە زیاتر لــە جەنگەکان. ئەزانــم چەنــد جێی خەفــەت و دڵتەنگییە کاتێــک خۆشەویســتێکت ئەبینی بە هۆی ماکی نەخۆشــیی شــەکرەوە پەلێکی بڕاوەتەوە.

بێگومان نەخۆشــیی تریش هەیە، وەک وەســتانی گورچیلە و نەخۆشــییەکانی دڵ. ئەگــەر شــەکرەت هەبێــت، زۆر ئەگــەری ئەوەت هەیە تووشــی نەخۆشــییەک لە نەخۆشــییەکانی دڵ ببیت -لە ڕاســتیدا لە ســەددا شەســت و پێنجی ئەو کەسانەی نەخۆشــیی شــەکرەیان هەیە، بە نەخۆشــیی دڵ یان جەڵتــەی دەماغ ئەمرن.

بــڕوام پــێ بکــە، مــن ئەمــەم لــە ژووری فریاکەوتندا دیــوە. کاتێک نەخۆشــێکی جەڵتــەی دڵیان بــە عەرەبانە کردووە بە ژووری فریاکەوتنــدا، ئومێدی ژیانی زۆر زۆرتــر بــووە لەو کەســەی بە نەخۆشــیی شــەکرەوە هێناویانە.

من نامەوێت تۆ لەوێدا بکەویت و ئەو ئازار و ئەشکەنجەیە بچێژیت.

مــن ئەمەوێــت ئاهەنگــی ئــەو ڕاســتییە بگێــڕم، بــە پەیڕەوکردنــی بەرنامــەی ڕەچەتــەی دکتــۆر تۆ هەنــگاو ئەنێیت بــۆ دوورکەوتنەوە لــە ژووری فریاکەوتنی خێــرا. ئــەوەت لەبیــر بێت کە مــن لە ســەرەتای ئەم بابەتــەدا پێم وتیــت تەنیا لە مــاوەی پانــزە چرکــەدا دوای ژەمپلانەکەی من، تۆ هەنــگاوی یەکەمت ناوە بەرەو کۆنترۆڵکردنــی شــەکری خوێــن و بەردەوام بە. باشــە!

کێشی کەمتر، مەترسیی کەمتر.

کێشــی زیــادە، تەنیا هــۆکاری بەتەنیــای کاریگەریی تووشــبوونە بە مەترســیی شــەکرەی جــۆری دوو. ئەگــەر کێشــت زیــادە، ئەگــەری

تووشــبوونت بــه شــەكرەی جــۆری دوو حــەوت جــار زیاتــرە. خۆ ئەگــەر قەڵــەو بیــت، ئــەوا خراپتر -ئــەو كاتە بیســت هەتــا چل جار زیاتــر ئەگــەری ئەوەت هەیە تووشــی نەخۆشــیی شــەكرە ببیت. ئەو ئەگەرانــە زۆر مەترســیدارن!

بنچینەكانی شەكری خوێن

گــوێ بگــرە، مــن ئەزانــم لەوانەیە شــەكری خوێن یەكێــك نەبێت لە لیســتی ئەو شــتانەی بایەخــی زۆری پــێ ئەدەیــت، بــەڵام بەڕاســتی گرنگە بزانیت شــەكری خوێــن چــۆن كار ئــەكات. كاتێــك تێیئەگەیــت، تۆ هەنگاوێــك ئەنێیت بــۆ ئەوەی شــارەزای كۆنترۆڵكردنــی بیت، ئــەوەش گرنگــە، چونكە ژمارەی ئەو كەســانەی كۆنترۆڵی شــەكریان لەدەســت دەرچــووە لە ئەمەریكا، بە شــێوەیەكی ترســناك بــەرز ئەبێتەوە.

لەگــەڵ مندا ســەرنج بــدەرە ئەم ڕاڤەكردنە خێرایەی شــەكری خوێــن. وەک چۆن ئۆتۆمبێلەكانمــان پێویســتی بــە ســووتەمەنییە بــۆ ئــەوەی بــڕوات، لەشیشــمان هــەر وایــە. بۆ ئێمــە خۆراک ســووتەمەنییە -ئــەو وزەیەمان بۆ دابیــن ئەكات كە پێویســتمانە بــۆ بەردەوامیی ژیان، هەروەها هێزی پێویســت ئەبەخشــێت بە خانە و شــانە و ئەندامەكانــی لەش بــۆ ئەوەی كارەكانیــان ئەنجام بــدەن بەو جۆرەی لــە پێناویدا دروســت كــراون. بێ ئــەو وزەیەی لە خــواردن وەریئەگریــن؛ دڵمان لێنــادات، گورچیلەمــان خوێن ناپاڵێوێت و پــاک نابێتەوە لە پۆخڵەوات، سیســتمی بەرگریمــان ناتوانێــت بمانپارێزێت لە نەخۆشــی -ئێســتا لات ڕوون بووەوە.

خانــەكان و ئەندامــەكان، خواردنــەكان بــەو جۆرە بــەكار ناهێنن كــە ئەیانخۆین. جەســتەمان پێویســتی بەوەیــە ئەو خواردنــەی ئەیخۆین، بە پرۆســەیەكدا بڕوات بیكات بە ســووتەمەنییەک بچێتە خانەكانەوە و بیانخاتە جووڵە، ئەم ســووتەمەنییە

پێـی ئەڵێن "گلوکـۆزی خوێن" یان شــەکری خوێن.

کە خواردنێک ئەخۆین، جەســتەمان یەکســەر دەســت ئەکات بە هەرســکردن یان شــییان ئەکاتەوە بـۆ پێکهاتەگەلێـک کە جەســتە ئەتوانێت بەکاریــان بهێنێت. ئەو کاربۆهیدراتــەی لــە خواردندایــە، تێـک ئەشـکێت بۆ گلوکـۆز کــە جۆرێکی زۆر ســادەی شــەکرە کە ئەتوانێت بچێتە نــاو ڕێڕەوی خوێنــەوە و لەگەڵیدا بڕوات بۆ هەر شــوێنێک کە پێویســتی بە وەرگرتنــی وزەیە.

گلوکۆز پێویســتی بــە یارمەتییە بگاتە خانەکانت –ناتوانێـت بچێتە ژوورەوە بەبێ هاوکاریــی ئەنســۆلین کە هۆرمۆنێکە زراو (پەنکریاس) دروســتی ئەکات. وا دابنێ ئەنســۆلین پاســەوانی هۆڵێکــی شــانۆیە، گلوکۆز ناتوانێـت بچێتــە ژوورەوە ناو خانــەکان، هەتا ئەنســۆلینی پاســەوان دەرگاکەی بــۆ نەکاتەوە و ڕێـگای پێ نەدا نمایشەکە ببینێت.

لــە مرۆڤــی لەشســاغدا هەمــوو ئــەم پرۆســەیە بەبێ گرفـت بەڕێـوە ئەچێت. تۆ خــواردن ئەخۆیـت، ئەنزیمەکانــی هــەرس کاربۆهیدراتــەکان شــی ئەکەنــەوە بۆ گلوکـۆز، زراوت ئەنســۆلین ئەکاتــە خوێنــەوە، ئەنســۆلین فەرمــوو لــە گلوکۆز ئــەکات بچێتــە خانەکانــەوە، خانەکان وزەی پێویســت وەرئەگرن بــۆ هەر کارێک بیانەوێـت بیکــەن. تەواو.

بەڵام ئەم پرۆســەیە هەندێک کێشــەی ســەرەکیی هەڕەشــە بۆ ســەر ژیان ئەبێت بە کۆســپ لە ڕێگایدا.

گەیشتن بە هاوسەنگی

ئامانجــی جەســتەت ئەوەیە هەموو ئــەو وردەکارییانەی لە هاوکێشــەی خۆراک-ســووتەمەنیدایە؛ هاوســەنگ ڕابگرێت، ئەویش بە چاودێریی بەردەوامی شــەکری خوێن و ڕێکخســتنی بەرهەمهێنان و بەدەنگەوەهاتنی ئەنســۆلین. کاتێک شــەکری خوێن بەرزە، لەشــی ســاغ ئەنســۆلینی زیاتر بەرهــەم دێنێت. کاتێـک دائەبەزێت، لەشــی ســاغ ڕێگا لە بەرهەمهێنانی ئەنســۆلین ئەگرێت. ئەمە پرۆسەیەکی ئاڵۆزی

بێنەوبەرە، کە بەردەوام لە جەستەتدا بەڕێوە ئەچێت بۆ ئەوەی بتوانێت هاوسەنگیی گلۆکۆزی خوێن بە شێوەیەکی دروست ڕابگرێت.

لە هەندێ کەسی دیاریکراودا، ئەنسۆلین پاسەوانەکەی هۆڵەکە کە ڕێگا ئەدات بە گلۆکۆز بچێتە ژوورەوە بۆ ناو هەموو خانەیەکی لەش یان نا، توانای نامێنێت ئەرکەکەی بەڕێکوپێکی ئەنجام بدات. لەجیاتیی ئەوەی بەڕێکوپێکی چوونەژوورەوەی گلۆکۆز ڕێک بخات، ئەنسۆلین ڕێگا چۆڵ ئەکات گلۆکۆز لە خوێندا کەڵەکە بێت، زۆربوونی گلۆکۆزیش لە خوێندا ئەبێتە هۆی دروستبوونی دوو کێشە:

یەکەم: کاتێک گلۆکۆز ڕێی نییە بچێتە ناو خانەکان، خانەکان سەرچاوەی وزەیان نامێنێت و قەیرانی وزە دروست ئەبێت. بەبێ ئەو وزەیەی پێویستیانە، شانەکان هەڵپە ئەکەن ئەرکەکانیان بە شێوەیەکی تەندروست جێبەجێ بکەن.

دووەم: کاتێک گلۆکۆزێکی زۆر لە خوێندا ئەبێت -دۆخەکە بەوە ئاماژەی پێ ئەکرێت کە گلۆکۆزی خوێن بەرزە یان شەکری خوێن بەرزە. ئەو هەموو گلۆکۆزە زیادەیە ئەبێتە هۆی شڵەژان لە هەموو جەستەدا، جگەر و

ماسـوولکەکان هـەوڵ ئـەدەن هاوکاریی بکەن و بەشـێک لەو گلۆکـۆزە زیادە لە خوێـن وەربگـرن و لە شـوێنێکدا هەڵیبگرن، بەڵام هـەر بڕێکـی دیاریکراویان بۆ هەڵئەگیرێـت. لەگـەڵ ئەو هەوڵـە چاکەدا، هێشـتا خوێن لە چواردەوریـان پڕە لە گلۆکۆز.

بـە تێپەڕبوونـی کات، ئـەو هەموو گلۆکۆزە زیـادە ئەبێتە هـۆی تێکچوونی باری هەموو لەش، ئازاری بۆرییەکانی خوێن و عەسـەبەکان ئەدەن، دەسـت وەرئەدەنە ئەرکـی گورچیلـەکان و چـاوەکان بۆ ئەوەی بەباشـی کار نەکەن، هەتا کێشـەش بـۆ ئەندامانـی جووتبوونی هەردوو ڕەگەز دروسـت ئەکەن.

ئـەم هەمـوو کێشـەیەی گلۆکۆزی خوێـن ئەبنە هـۆی نەخۆشـییەک، دڵنیام باش ئەزانیـت چییە، چونکە دەوروپشـتت پڕە: نەخۆشـیی شـەکرە.

بۆچی ئەنسۆلین لەکار ئەکەوێت؟

وەک ئەزانیـن شـەکری خوێـن ئەو کاتە هەلی بۆ ئەڕەخسـێت زیـاد بکات، کاتێک ئەنسـۆلین سـەرکەوتوو نابێـت لـە ڕێکخسـتنی چوونـەژوورەوەی گلۆکـۆز بۆ نـاو خانـەکان کاتێک پێویسـتیان بە سـووتەمەنییە. پرسـیارەکە ئەوەیـە: بۆچی ئەنسـۆلین لـەکار ئەکەوێـت؟ بۆچی پاسـەوانە خانەییەکـە ئیتر بـە گلۆکۆزەکان ئەڵێت "NO"؟

یەکێک لە وەڵامە گەورەکان، کێشـی زیادەیـە -بەتایبەتی چەوریی ورگ و دەوری کەمـەر. کـە کێشـت قورس بێت یان قەڵـەو بیت و ئەو هەمـوو چەورییە زیادەت هەڵگرتبێـت، وا ئـەکات نارەحەت بێت خانـەکان ملکەچ بن بۆ ئەنسـۆلین. زاناکان بڕوایـان وایـە ئـەو جـۆرە چەوریـیـەی بەئەسـتووری لە ورگـدا کـۆ ئەبێتەوە، ئەبێتـە هۆی ڕێخۆشـکردن بـۆ هەوکردن کە وا لە ئەنسـۆلین ئـەکات کاریگەریی کـەم بێتـەوە، لە دۆخێکدا کـە پێی ئەڵێن "بەرهەڵسـتی دژی ئەنسـۆلین"، خانەکان بە شـێوەیەکی بەردەوام زیاتر بەرهەڵسـتیی کاری ئەنسـۆلین ئەکەن.

بـە جۆرێکی تر: ئەنسـۆلین ئەڵێت "با گلۆکۆز بێتە ژوورەوە"، خانەکانیشـت ئەڵێن "چی؟"

لاشـەت بەرهەڵستیی ئەنسۆلین ئەکات بە دروسـتکردنی ئەنسۆلینی زیاتر. زراوت کە ئەکەوێتە پشـت گەدەتەوە، دەسـت ئەکات بە دەردانی ئەنسـۆلین بە ڕێژەیەکی بـەرز و بەرزتـر لـە هەوڵێکدا، بۆ ئـەوەی گلۆکۆز لـە خوێنت دەربـکات و بیکاتە نـاو خانەکانتـەوە. لەیـادت بێت، ئامانجی جەسـتەت ئەوەیە گلۆکـۆزی خوێنت لە ئاسـتی جێگیـردا ڕابگرێـت —نە زۆر کـەم، نە زۆر زیـاد. زراوت دەسـت ئەکات بـە کاری سـەربار، بـۆ ئەوەی ئەنسـۆلینی پێویسـت دابیـن بکات بۆ پاراسـتنی هاوسـەنگیی گلۆکۆزی خوێن.

پەنکریـاس ئەتوانێـت تـا ماوەیـەک داواکاریی ئەنسـۆلینی زیـادە وەڵام بداتەوە، بـەڵام کات بڕوات و جەسـتەت بەردەوام داوای ئەنسـۆلینی زیاتر بکات، کارگەی دروسـتکردنی ئەنسـۆلین فریـا ناکەوێـت و دوا ئەکەوێت، ئەمە ئـەو کاتەیەی کە شـەکرەی جۆری دوو پەرە ئەسـێنێت (جۆری یەکەمی شـەکرە جۆرێکی جیاوازە لـە نەخۆشـی کە پەیوەندیی نییە بە کێشـی زیـادەوە، بەڵکوو لـە ئەنجامی ئەوەدا دروسـت ئەبێت کە زراو بەتەواوی ئەنسـۆلین بەرهـەم ناهێنێت).

هۆکاری تری بەرهەڵستیی ئەنسۆلین

بێجگە لە کێشی قورس، هەندێ شتی تریش هەیە ئەتوانن بەشداری بکەن لە دروستبوونی بەرهەڵستی ئەنسۆلین:

+ ناچالاکی
+ جگەرەکێشان
+ کێشەکانی خەو، وەک وەستانی هەناسە لە کاتی خەودا.
+ بەکارهێنانی ستیرۆید (وزە و توانا بەخش، ئەوەی وەرزشەوانەکان زیاتر بەکاری دێنن.)
+ سترێس (کەللەژان)
+ هەندێ چارەسەری دیاریکراو، وەک میزپێکەرەکان بۆ بەرزەفشاری خوێن.

هەلێکی زێڕین بۆ پاراستنی ژیانت.

بەرهەڵستیی ئەنسۆلین، بەرزەفشاری خوێن و شەکرەی جۆری دوو لە شەو و ڕۆژێکدا دروست نابن، زۆر خەڵک بۆ ماوەی چەند ساڵێک بەرهەڵستیی ئەنسۆلین و بەرزەفشاری خوێنیان هەیە، پێش ئەوەی دکتۆرەکانیان دیاریی بکەن شەکرەی جۆری دووی هەیە. ئەوە جێی سەرسوڕمان نییە، چونکە ئەو نەخۆشییانە عادەتەن نیشانەی ئاشکرای ڕووبەڕوویان نییە.

بەرزەفشاری خوێن و بەرهەڵستیی ئەنسۆلین بەشێنەیی دەست پێ ئەکەن، هەنگاوبەهەنگاو پەرە ئەسێنن و کاتێک ئەگەنە خاڵێکی وەرچەرخان، تەنیا ئەبن

بــە شــەکرەی جۆری دوو، مانــای ئەوەیە ئەو کاتــە تۆ پەرە بە شــەکرە ئەدەیت، ئــەو پەرەســەندنەی هەنگاوبەهەنــگاو نــاوی خــۆی هەیــە -پێــش شــەکرە. جێی خۆیەتــی، وا نییە؟

پێــش شــەکرە؛ دۆخێکــە کە گلۆکــۆزی خوێن ئاســتی بەرزترە لــەوەی کە ئەبێت وا بێــت، بــەڵام نەگەیشــتووەتە ئــەو ئاســتە بــەرزەی کە پێویســتە پێــی بوترێت شــەکرەی جۆری دوو.

ئەو خەڵکانەی پێش شــەکرەیان هەیە، لە ڕاســتیدا کەوتوونەتە ســەر ئەو ڕێگایەی ئەیانگەیەنێتە شــەکرەی جۆری دوو. لە ڕاســتیدا ئەگەر گۆڕانکارییەک لە شێوازی ژیانــدا نەکــەن وەک ئــەوەی ئێســتا تــۆ بەنیازیت وەکوو بەشــێک لــە بەرنامەی ڕەچەتــەی دکتــۆر، ئەوا زۆربەیــان پێش شــەکرەکەیان وردە وردە ئەچنە قۆناغی پڕ شــەکرەی جۆری دووەوە.

ترســێنەر و نیگەرانکەرە؟ بێگومان، بەتایبەتی ئەگــەر یەکێکیت لەو هەزاران کەســەی پێش شــەکرەیان هەیە، بەڵام گوێ لە چەنــد مژدەیەکی خۆش بگرە.

پێش شــەکرە نەخۆشــی نییە، ئاماژەیەکی وشــیارکردنەوەیە، ئاگادارکردنەوەیەکی پڕتەقاڵیی گەورەیە. ئەگەر بۆت دەرکەوت پێش شــەکرەت هەیە، هێشــتا چانســی زۆری زۆرانبازیت هەیە، چونکە خۆشــبەختانە پێش شــەکرە بەئاســانی ئەخرێت بــە بارێکــی تردا، بەســادەیی بە کێشــدابەزاندن و هەندێک گۆڕانکاریی ئاســان لە شــێوازی ژیانتــدا. تــۆ ئەتوانیت خــۆت لە شــەکرەی جــۆری دوو بپارێزیت، هەتا ئەگــەر زۆر نزیکیش بووبیتەوە لە دەســتپێکردنی.

ئــەوە ڕاســتە: توێــژەرەکان نیشــانیان داوە بــە کێشــدابەزاندن و زیادکردنــی جموجوولــی جەســتەیی، خەڵــک ئەتوانــن خۆیان بپارێــزن یان ئــەو بارودۆخەی ئەبێتــە هــۆی دەرکەوتنــی شــەکرەی جــۆری دوو؛ دوا بخــەن.

ئەو توێژینەوەیەی وای لێ کردم پشتێنی لێ بکەمەوە.

ئەمەی دادێت، دیاریی ئەکات تا چ ئاســتێک پێش شــەکرە شــایانی ئەوەیە بخرێت

بـە بارێکـی تـردا. دە سـاڵێک زیاتـر لەمەوبـەر توێـژەران ویسـتیان ڕێکارێک بدۆزنـەوە ئـەو خەڵکانـە لە تووشـبوون بە شـەکرەی جـۆری دوو ڕزگار بکەن کـە بەرەو ئـەوە ئەچن تیایاندا پەرە بسـتێنی، دەسـتیان کرد بـە لێکۆڵینەوەیەکی فـراوان بە ناونیشـانی بەرنامەی پاراسـتن لە شـەکرە.

توێژەرەکان سـێ هەزار بەشـداربوو زیاتریان لە بیسـت و حـەوت ناوەندەوە لە سەرتاسـەری ئەمەریکادا دابەش کرد بەسـەر سـێ گرووپدا:

+ گرووپی یەکەم: گۆڕانکاری لە خۆراکخۆری و ئاسـتی جووڵەی وەرزشیدا بکەن.

+ گرووپـی دووەم: گۆڕانـکاری لـە بەرنامـەی خۆراکخۆرییاندا نەکەن، لەجیاتیی ئەوە ڕۆژی دوو جار "میتفۆرمین"ی چارەسەری شەکرە وەربگرن.

+ گرووپی سێ: گرووپی کۆنترۆڵ، هیچیان نەکەن.

توێژەرەکان گەیشـتن بەم سەرئەنجامە: دوای سـاڵێک خەڵکەکەی گرووپی یەکەم، بـە گۆڕانـکاری لە خـۆراک و جووڵـەدا، ئەگەری پەرەسـەندنی شـەکرەکەیان لە سـەددا پەنجـا و هەشـت کەمـی کـرد. ئـەوە دابەزینێکـی مەزنـە لە مەترسـیی تووشـبوونـدا. بڕوام پێ بکە، ئەگەر تۆ توێژەرێکی پزیشـکی بیت و چارەسـەرێک بدۆزیتەوە کە مەترسـیی تووشـبوون بە نەخۆشـییەک لە سـەددا پەنجا و هەشت کـەم بکاتەوە، دەسـت ئەکەیـت بە هەڵپەڕکـێ، چونکە ئـەوە ناوبانگت بـۆ تۆمار ئـەکات. بـەڵام ئـەوەی زیاتـر جێی سـەرنجە ئەوەیـە گرووپـی دووەم، ئەوانەی چارەسـەری پلـە "یەک"ی نەخۆشـیی شـەکرەیان وەرئەگرت، تەنیا بـە ڕێژەی لە سـەددا سـی و یەک ڕێژەی مەترسـییەکەیان کـەم بووبووەوە.

ئەمـە ئـەوە ئەگەیەنێـت بەرنامەی خـۆراک و چالاکیـی وەرزشـی، نزیکەی دوو ئەوەنـدەی بەکارهێنانـی دەرمانـی پلە "یەک"ی ناسـراوی چارەسـەری شـەکرە کاریگـەر بووە.

بـەڵام هێشـتا ماوە، بڕوام پێ ئەکەیـت یان نا، ئەم هەواڵە لـە هەموویان گرنگترە. لەبیرتـە وتم ئـەو خەڵکانەی لـە لێکۆڵینەوەکەدا ڕێژەی مەترسـیی شـەکرەکەیان

کـەم کردووەتەوە ئەوانـەن کە کێشـیان دابەزاندووە و جموجووڵی جەسـتەییان زیـاد کـردووە؟ کـە یەکـەم جار ئەمـەم بیسـت، وا هات بـە خەیاڵمدا کـە ئەمانە ئەبێـت کێشـێکی زۆر و یەکجـار زۆری سەرسـوڕهێنەری خۆیـان دابەزاندبێـت -بیسـت و پێنـج پاوەنـد، لەوانەیـە پەنجـا پاوەند، یان لەوانەیە گەیشـتبێتە سـەد پاوەنـد- بـەڵام کاتێـک لێکۆڵینەوەکەم خوێندەوە، حەپەسـام کـە وردەکارییەکەم زانـی: تێکـڕای کێشـدابەزینی گرووپی یەکەم، تەنیا لە سـەددا پێنج بۆ لە سـەددا حەوتی کۆی کێشـی لەشـیان بووە.

ڕاستە، با بزانین لە سەددا پێنج بۆ لە سەددا حەوت یانی چی؟

یانـی ئەگـەر کەسـێک کێشـی دوو سـەد پاوەنـد بێـت، لە سـەددا پێنجـی کۆی کێشـی لەشـی ئەکاتـە دە پاوەند و لە سـەددا حەوتەکەی ئەکاتە چـواردە پاوەند، ئەوەنـدەی لە کێشـی لەشـی دابەزاندووە.

من ناڵێم دابەزاندنی لە سـەددا پێنج بۆ لە سـەددا حەوتی کێشـی لەشـت ئاسـانە، بـەڵام ئەتوانیـت بەڵێـن بدەیت ئەتوانیت چەندت بوێ لە کێشـی خـۆت دابەزێنیت، هەتـا پێش ئەوەش دەسـت بکەیت بە جێبەجێکردنـی بەرنامەکەت.

بـۆ جموجووڵـی جەسـتەش، خـۆ بەشـداربووانی گرووپـی یەکـەم بەشـداریی ماراسـۆنیان نەکـردووە یـان هەفتـەی پێنج جـار بچن بـۆ جیم، تەنیـا جووڵەی ژیانـی ڕۆژانەی خۆیـان زیاد کردووە، پیاسـەیان کردووە، لە باخچـەی ماڵەوەدا یـان کێڵگە کاریان کـردووە، هەڵپەڕیـون، مەلەیان کردووە و هەفتـەی پێنج ڕۆژ، ڕۆژی نیوکاتژمێریـان تەرخـان کـردووە بۆ تەندروسـتیی خۆیان.

خـۆت ئەزانیـت سـوودی ئەمە چییە. ئەگەر کێشـت زیـادە یـان قەڵەویت و پێش شـەکرەت هەیـە، توانـات هەیـە لایەک لـە تەندروسـتیی خـۆت بکەیتـەوە. ناڵێم بڕێکـی پێشـبینینەکراو لە کێشـت دابەزێنیت و ببیت بە ئەسـتێرەیەکی وەرزشـی یـان بـە درێژیـی ژیانت حـەب بخۆ، ئەتوانیـت هەندێـک گۆڕانکاریـی گونجاو لە سیسـتمی خۆراکخۆریتـدا بکەیت و هەنـدێ جووڵە و گەرموگوڕیـی زیاتر بخەرە ژیانـی ڕۆژانەتـەوە. ئەتوانیـت ئەمە بکەیت. بەڵـێ، دڵنیام.

برۆ شەکری بەرزی خوێن بەجێ بهێڵە.

چالاکـی، ڕێگایەکـی نایابە بـۆ کۆنترۆڵکردنی شـەکری خوێن. کاتێک چالاکیت، ماسـوولکەکانت ئەو گلۆکـۆزەی کەڵەکەیان کردووە؛ وەکوو سـووتەمەنی بەکاری دێنن و جێگەی ئەو گلۆکۆزەی سـووتاندوویانە، بـە گلۆکۆزی تر لـە خوێنتەوە پڕ ئەکەنەوە. خانەکانی ماسـوولکەی چالاک زیاتر هەستیارن بە ئەنسۆلین وەک لە ماسوولکە نەبزاوەکان. جموجـووڵ بەتایبەتـی دوای خـواردن، کاریگەرتـرە کاتێک شـەکری خوێـن بـەرەو بەرزبوونـەوە ئەچێت. پیاسـەکردنێکی ڕۆژانـە لەگەڵ خۆراکخۆرییـە بەبەرنامەکەت، مەترسـیی تووشـبوونت بە شـەکرەی جۆری دوو لە سـەددا پەنجا و هەشـت کـەم ئەکاتەوە.

پرسیار: ئایا بچم پشکنینی شەکرە یان پێش شەکرە بکەم؟

وەڵام: وەڵامـی مـن بۆ ئـەم پرسـیارە، بەڕوونی "بەڵێ"یـە. ئەگەر لە مـاوەی دوو سـاڵی ڕابردوودا پشـکنینی شـەکرەت نەکـردووە، کاتی ئـەوە هاتـووە و پێیەک گەرم بکە و بچۆ پشـکنینێکی شـەکرە بکە. لە کـۆی بیسـت و پێنج ملیـۆن ئەمەریکی کە شـەکرەیان هەیـە، حەوت ملیۆنیـان نازانـن کـە شـەکرەیان هەیـە. کـێ ئەزانێـت چەنـد کەس شـەکرەیان هەیـە و بەخۆیـان نەزانیـوە! تۆ بـۆ یەکێک بیـت لەوان؟ ئەگەر شـەکری خوێنـت بەرزە، ئەبێت خۆت و دکتۆرەکەشـت ئاگادار بن.

زۆر گرنگە پشـکنینی شـەکرە بکەیت، بەتایبەتی ئەگەر کێشـت زیادە،

ناچالاکیت، تەمەنت سەروو چل و پێنج ساڵە و هیچ نیشانەیەکی مەترسیی پێش شەکرەت هەیە، وەک:

+ ئەگەر دایک و باوک و خوشک و برات شەکرەیان هەیە.

+ ئەگەر لە کاتی دووگیانیدا شەکرەی کۆرپەلەت هەیە، یان منداڵت بووە و کێشی لە نۆ پاوەند زیاترە.

+ ئەگەر بەرزەفشاری خوێن، ئاستی نائاسایی کۆلیسترۆڵ یان هەر گومانێکی مەترسیی نەخۆشیی دڵت هەیە.

+ ئەگەر نیشانەکانی فرەکیسیی هێلکەدانت هەیە.

+ ئەگەر چێوەی کەمەرت زیاترە لە سی و پێنج گرێ (ئینج) بۆ ئافرەت و چل ئینج بۆ نێرینە.

+ ئەگەر جارێک پشکنینی شەکری نائاسایی خوێنت ئەنجام داوە.

+ ئەگەر کێشەی تەندروستیی ترت هەیە وەکوو نەخۆشیی جگەر و گورچیلە.

با ئەم پەتایە لەکۆڵ بکەینەوە.

لەم ڕۆژگارەدا زۆر جار وشەی 'پەتا'مان بەرگوێ ئەکەوێت، تۆ پێویستە بزانیت پەتا یانی نەخۆشییەک لە یەکێکەوە ئەگوێزرێتەوە بۆ یەکێکی تر وەکوو هەڵامەت، تۆ لە کەسەوە تووشی شەکرە نابیت -بەڵام بەڕاستی ئاکاری پەتای هەیە، بەو پێیەی ژمارەیەکی زۆری خەڵک تووشی بووە لەپاڵ ئاکامەکانی تری شەکری خوێندا. کە دێینە سەر باسی نەخۆشیی شەکرە، بەڕاستی وەکوو ئەوە وایە باسی پەتایەک بکەین، چونکە وەک ئەبینیت:

+ نزیکەی بیست و شەش ملیۆن ئەمەریکی شەکرەیان هەیە.

+ حەفتا و نۆ ملیۆن ئەمەریکی پێش شەکرەیان هەیە.

تۆزێک نارەحەتە ئەوە پشتگوێ بخەیت قەوارەی ئەو ژمارەیە چەندە و چی ئەگەیەنێت: ئەکاتە نزیکەی نیوەی دانیشتووانی ئەمەریکا کە شەکرە یان پێش شەکرەیان هەیە. نزیکەی نیوە! بەڕاستی دڵم ئەگوشرێت نەک لەبەر ئەوەی شەکرەی جۆری دوو نەخۆشییەکی ترسناکە و بەس، بەڵکوو لەبەر ئەوەی نەخۆشییەکە ئەتوانرێ خۆتی لێ بپارێزیت، کەچی ئاوایە.

هەروەها بۆ هەندێ گرووپی ئایینی و نەتەوەیی و کولتووریی جیا لەوەش خراپترە لەبەر هۆکاری بیۆلۆجی، بۆماوەیی، نەریتی، هۆکاری ئابووری -زانراو و نەزانراو- کە ڕێژەی تووشبووانی شەکرەیان زیاترە.

ئەگەر تۆ یەکێکیت سەر بە یەکێک لەو گرووپ و نەتەوانەیت کە مەترسیی تووشبوونیان بەرزترە، گۆڕینی بەرنامەی خۆراکخۆری و دابەزینی کێشت هەمان کاریگەریی تەندروستیی هەیە. نیگەران مەبە -نەخۆشیی شەکرە ناتوانێت بەزۆر چارەنووست بێت، هەتا ئەگەر هەندێک لە نەریتە کولتووری و نەتەوەیی و ناوچەییش لە بەرژەوەندیی تۆ نەبێت، گرنگ نییە ئاستی مەترسییەکە چەندە، ئەتوانیت لە ئێستاوە هەنگاوەکانی سەرەتا هەڵبگریت بۆ ئەوەی خۆت بپارێزیت.

بەڕاستی تۆ ئەتوانیت جیاوازی دروست بکەیت.

ئەم ئاگادارییە بەرامبەرت هەڵواسراوە: ئەگەر کێشت قورسە، ئەگەر پێش شەکرەت هەیە، یان مەترسیی هەر هۆکارێکی تری شەکرەت لەسەرە، ئەتوانیت دەستبەجێ ئەو گۆڕانکارییانە بکەیت کە یارمەتیت ئەدەن شەکری خوێنت هاوسەنگ بێت و مەترسیی پەرەسەندنی شەکرەکەت کەم بێتەوە.

هەتا ئەگەر شەکرەی جۆری 'دوو'ت هەیە، ئەوەی من پێشنیاری ئەکەم لە

بەرنامـەی ڕەچەتـەی دکتـۆردا ئەتوانیت جیاوازی دروسـت بکەیـت و یارمەتیت بدات تووشـی نەخۆشـیی شـەکرە و پەلوپۆکانی نەبیت. لە هەندێ حاڵەتدا ئەگەر وا نەکات بەیەکجاری پێویسـتت بە چارەسـەری پزیشـکی نەبێـت، وا ئەکات بڕی چارەسـەرە پێویسـتەکانت بۆ کۆنترۆڵکردنی شـەکرەکەت کـەم بکاتەوە.

چـی لەمـە تێئەگەین: ئـەوەی تۆ هێز و توانـات هەیە ئەو ڕێکارانـە ئەنجام بدەیت کە ژیانپارێزن و ئاسـتی شـەکری خوێنت باشـتر ئەکەن و لە نەخۆشـیی شەکرە ئەتپارێـزن، هەتا ئەگەر گۆڕانکارییەکانیش بچووک بن، جیاوازیی گەورە دروسـت ئەکەن. شـەکرە ناتوانێت کۆنترۆڵی ژیانت و چارەنووسـت بکات.

هـەر ئەوەش نا، شـتی زیاتر هەیە: دابەزاندنی شـەکری خوێن و مەترسـییەکانی نەخۆشـیی شـەکرە هاوکاریت ئەکەن مەترسـییەکانی نەخۆشـیی دڵ کەمتر بێن، ئەوە پاداشـتی داهاتووی دابەزینی کێشــە.

پاداشتی ژمارە سێی کێشدابەزاندن: ئەو دڵەی تۆی خۆش ئەوێت.

ئەگـەر تـۆش یەکێکی لـەو خەڵکـە زۆرەی ڕێزێک بـۆ کارکردنی دڵیـان دانانێن، بڕوانــە. دڵـت بەبەردەوامـی کار ئەکات، هەرگیز نە پشـوویەک ئـەدات، نە تاوێک ئیسـراحەت، یـان ڕۆژێـک مۆڵـەت، یـان بچێت بـۆ سـەیرانێک. ڕۆژانـە نزیکەی سـەد هەزار جـار لێئەدات. تاقیی بکەرەوە، سـەد هەزار جار دەسـتت بکەرەوە و بنوقێنـەرەوە (قەینـاکات تەنیا سـەد جار!)، ئـەو کاتە تێئەگەیـت کاری دڵت چەند گـران و سـەختە و پەشـیمان ئەبیتـەوە و ڕێـزی ئەگریت. تۆ سـەیر بکە، هەموو چرکەیـەک و هەمـوو ڕۆژێـک بە درێژیـی ژیانت چ ئەرکێکی لەسـەرە!

جێـی سەرسـوڕمانە. ئـەو هەمـوو پاڵنـان و لێدانـە بـۆ ماسـوولکەیەک بەقـەد مشـتەکۆڵەیەک، ماسـوولکەکانی دڵ تەواوی بارسـتایی خوێنی لەش -کە بەگشتی ئەکاتـە نزیکـەی شـەش کـوارت - بە هەموو لەشـدا هاتوچۆ پێ ئەکـەن هەموو

خولەکێـک سـێ جار. بە لێکدانەوەی مـاوەی ژیانێکی مامناوەنـد، دڵ دوو ملیار و نیوجـار لێئـەدات. من تەنیـا بە بیرکردنـەوە لەم کارە چـۆک دائەدەم!

تـۆ چەنـد هەسـت بـە خۆشـی ئەکەیـت کاتێـک سـک ئەکەیت، بـەڵام بـۆ کێکە ڕەقەکـەی دڵ ئەرکـە، هـەر لـەدوای سـێ هەفتـە یان چـوار هەفتە ئەو دەسـتی کـردووە بـە ترپـە و ناردنی خوێن بـۆ ئەویش و بێ وەسـتان بـەردەوام ئەبێت.

بـە لەبەرچاوگرتنـی ڕۆڵی دڵ لە ژیانی مرۆڤدا، ئەبێت وا بیر بکەیتەوە عاشـقانە و شـێتانە خۆشـت بوێت، ئەبێت چەند لەدەسـتمان دێت دریغی نەکەین لە پاراستنی -ئـەو خواردنانـە بخۆین بـە تەندروسـت ئەیهێڵنەوە، ئـەو جموجووڵانـە بکەین کـە بەبەهێـزی ئەیهێڵنـەوە، ئـەو خوانە تـەرک بکەین کە ئـازاری ماسـوولکە و دەمارەکانـی ئەدەن. بەڵام سـەیرە بەشـێکی زۆرمان دڵمان بەرەڵا کـردووە، ئەو هەڵبژاردنانـەی ڕۆژانەی ژیان پەسـەند ئەکەین کە نەک سەرپەرشـتی و خزمەتی ناکەن، بەڵکوو زیانیشـی پـێ ئەگەیەنن.

مـن بـەوە دڵشـکاو ئەبـم، چونکـە نەخۆشـییەکانی دڵ زۆر لـەوە زیاتـرن کـە ئامارەکان لە هەموو جیهاندا ئەیخەنە ڕوو. بەڕاسـتی سـەرئەنجامێکی تاڵە کاتێک زۆر پێـش کاتی خـۆی ماڵئاوایـی یەکجاری لـە ئازیزێکمـان ئەکەین.

+ ساڵانە نەخۆشیی دڵ هۆکاری یەک لەسەر چواری مردنە لە ئەمەریکادا (شەش سەد هەزار کەس)، هۆکاری سەرەکیی گیانلەدەستدانە هەم لە ژناندا و هەم لە پیاواندا.

لە ژووری فریاکەوتنی خێرادا

زۆر لـە ئێمـە بەڕاسـتی بەها و ڕۆڵـی دڵ لە تەندروسـتیدا هەڵناسـەنگێنێت هەتا تێئەکەوێـت، مـن بەبەردەوامی چەندین جار ئەمەم لـە ژووری فریاکەوتنی خێرادا بینیوە.

نەخۆشـەکان، عادەتەن ئەوانەی کێشـیان قورسـە یـان قەڵەون، بەپەلـە ئەیانکەن

بە ژووری فریاکەوتنی خێرادا بە بۆنەی جەڵتەی دڵ، سستیی دڵ، دڵەکوتێ و تۆش ناوی تر بڵێ. هەناسەی تەنگە، دەستی گرتووە بە سنگیەوە، دەست و قاچی خۆیان ئەشکێنن کە وەکوو پێویست ئاگایان لە خۆیان نەبوو و خزمەتی دڵیان نەکرد. کاتێک تیمەکە هەوڵ ئەدەن ڕزگاری بکەن، خوای بیر ئەکەوێتەوە و ئەپاڕێتەوە و بەڵێن ئەدا ئەم جارە نەمرێت ئەچێ بۆ جیم، پەنجا پاوەند لە کێشی دائەبەزێنێت، هەتا ماوە جگەرە ناکێشێت و ئیتر لەفەی بێرگەر بە پەنیر ناخوات.

ئەو نەخۆشانەی بەختیان هەیە، ئەژین. خەڵکە عاقڵەکانیشیان ئەو بەڵێنە ئەبەنە سەر کە لە ژووری فریاکەوتنی خێرادا لەژێر دەستی دکتۆرەکان و لەسەر قەرەوێڵەی مردن و ژیاندا دایان، هەموو شتێک ئەکەن بۆ ئەوەی خۆشەویستیی خۆیان بۆ دڵیان بسەلمێنن باشترین تەندروستیی بۆ دابین بکەن.

ئەمەوێت تۆ ئێستا ئەو بەڵێنە بدەیت کاتێک ئەم کتێبە ئەخوێنیتەوە نەک ئەو کاتەی کار لە کار ترازاوە و لەسەر قەرەوێڵەکەی ژووری فریاکەوتنی خێرایت و لەوانەی دەوروپشتت ئەپاڕێیتەوە نەیەڵن بمریت. ئەگەر کێشت قورسە یان

قەڵەویت، ئاگادارییەکە هەڵواسـراوە: چانسێکی باشت هەیە لە ژووری فریاکەوتنی خێـرا کۆتاییـت پێ بێـت ئەگەر لە ئێسـتاوە بەرنامەیەکی گۆڕانکاری لە شـێوازی ژیانـی ڕۆژانەتـدا ئەنجام نەدەیت، بڕوام پێ بکە -زۆر باشـترە ئێسـتا ئەو بڕیارە بدەیـت نەک ئـەو کاتەی لـە ژووری فریاکەوتنی خێرایت و جەڵتـەی دڵت هەیە و کۆمەڵێـک دکتـۆر و کارمەندت سـەرقاڵ کردووە تـەزووی کارەبـات لێ بدەن و ژیانـت بۆ بگێڕنـەوە (ئەویش ئەگـەر بەختت هەبێت).

بـە پابەندبـوون بە بەرنامـەی ڕەچەتەی دکتـۆر، کارێکی تەواو دروسـت ئەنجام ئەدەیـت. بـە دابەزاندنـی چەند پاوەندێک لە کێشـت، ئەوە مسـۆگەر ئەکەیت ڕێت ناکەوێتـە ژووری فریاکەوتنـی خێـرا و بە نەخۆشـیی دڵ لەسـەر قەرەوێڵەکەیان کۆتاییت نایەت.

دڵە گوێڕایەڵەکەت

لـە بەخت باشـیمانە دڵەکانمان بەتـەواوی گوێڕایەڵن کاتێک بایەخـی تەواویان پێ ئەدەین و خزمەتیان ئەکەین. گومانی تیا نییە هەموو نەخۆشـییەکانی دڵ شـایانی چارەسـەر نین، بـەڵام ژمارەیەکی زۆریان؛ بەڵێ و زۆر لە هۆکارەکانی مەترسـی ئەتوانرێـت کەم بکرێنەوە.

لـە زۆر لـە حاڵەتەکانـدا، گۆڕانکاری لە شـێوازی ژیانی ڕۆژانـەدا وەکوو ئەوەی لـە بەرنامـەی ڕەچەتـەی دکتۆردایـە، چاکسـازی لـە بەرنامـەی خۆراکخۆریدا، کێشـدابەزاندن، جموجـووڵ و وەرزش و کۆنترۆڵکردنی شـەکری خوێن؛ ئەتوانن تەندروسـتیی دڵ بەهێـز بکـەن. گۆڕانکاریـی سـادە بەڕاسـتی ئەتوانێـت هەندێ جۆری نەخۆشـیی دڵ هێواش بکاتەوە، بوەسـتێنێت یان هەتا بیگۆڕێت بە بارێکی تردا.

زۆر جـار هەڵبژاردنی ژیرانـەی جۆری ژیانی ڕۆژانە، زۆر لـەوە زیاتر ئەکات بۆ دڵ کە داو و دەرمانی پزیشـکانی دڵ بۆی ئەنووسـن.

تـۆ ئەگەر حاڵەتێکی نەخۆشـیی دەستنیشـانکراوی دڵـت هەیە، یـان هۆکارەکانی

مەترسیی تووشبوونی نەخۆشیی دڵت هەیە، یان دڵێکی تەندروست باشی بێ کێشەت هەیە و ئەتەوێت بەو جۆرە بەردەوام بێت، هەڵبژاردەکانی شێوازی ژیانی ڕۆژانەت کە لە ڕەچەتەی دکتۆردا دیاری کراوە، هەر ئەوانەن کە دکتۆرەکان داوای ئەکەن (بێگومان هەمیشە پرس بە دکتۆرەکانت بکە پێش ئەوەی گۆڕانکارییەکی سەربەخۆ لە شێوازی ڕێجیمی ڕۆژانەتدا بکەیت).

هەرکە دەستت کرد بە پەیڕەوکردنی بەرنامەکەی من، دڵت هەست ئەکات دەستت کرد بە خۆشویستنی، دەستبەجێ ئەو گۆڕانکارییانەش لە جەستەتدا سەر هەڵئەدەن کە ڕێگا لە تووشبوونت ئەگرن بە نەخۆشیی دڵ. هەتا چاکسازیی زۆر بچووکیش لە تەندروستیتدا؛ کاریگەریی گەورەی ئەبێت لەسەر دڵت، لەو دەستکەوتە گەورەیەوە دەست پێ ئەکات کە وا بۆت باس ئەکەم.

ئەوەی پەیوەندیی بە دڵەوە هەبێت، هاوکارییەکی بچووک؛ ڕێگایەکی درێژی ئەوێت. کەواتە خۆت ئامادە بکە ئەو خۆشەویستییە نیشانی ئەو ماسوولکە بچکۆلەیە بدە کە شایانیەتی.

سوودی ژمارە یەکی خۆشویستنی دڵ:
فشاری نزمتری خوێن

لەوانەیە ئاگادار بیت بەرزەفشاری خوێن بۆ دەمارەکانی خوێن و دڵت باش نییە، بەڵام لەوانەیە نەزانیت بۆ؟ لەبەر ئەوە ئەتبەم شتێکت لەو ڕووەوە بۆ باس بکەم.

با لە پێناسەوە دەست پێ بکەین: فشاری خوێن ئەو هێزەیە خوێنت بەکاری ئەهێنێت دژی دیواری بۆرییەکانی خوێنت کاتێک پێیاندا تێئەپەڕێت. کاتێک دڵت لێئەدات، فشارێک دروست ئەکات کە پێویستە بۆ پاڵنان بە خوێنەکەوە بە بۆرییە سەرەکییەکانی (خوێنبەرەکان، خوێنهێنەرەکان، مولولەکان) بگەیەنێتە هەموو کون و قوژبنێکی لەش. لە ڕاستیدا فشارەکە لە دوو هێز پێک دێت:

+ ژمارەکەی ســەرەوە: هێـزی یەکەم ئەوەیە ئەو کاتەی خوێـن لە دڵ دەرئەچێت و پەمــپ ئەکرێـت بـۆ خوێنبـەرەکان، ئەمەیـان پێـی ئەوترێ هێزی گوشـین یان هاتنەوەیەکـی دڵ، لـە پێوانی فشـاری خوێندا پێـی ئەوترێ ژمارەکەی سـەرەوە.

+ ژمارەکـەی خـوارەوە: ئـەو هێـزەی لـە کاتـی ئەو پشـووە هەسـتپێنەکراوەی دوو لێدانـی دڵـدا دروسـت ئەبـێ، ئەمەیـان پێـی ئەوتـرێ هێـزی کرانـەوە یان خاوبوونـەوەی دڵ (پێچەوانـەی گوشـین یـان هاتنەوەیـەک)، لە پێوانی فشـاری خوێنـدا پێـی ئەوتـرێ ژمارەکەی خـوارەوە.

دەمـاری تەندروسـتیی خوێـن بەرگەی برێکی ئاسـایی فشـاری خوێـن ئەگرێت، ئـەوان تەنیـا بۆ ئەوەندە دروسـت کراون. دیـواری تەندروسـتیی خوێن تەنک و ماسـوولکەیین، واتـە کاتێـک خوێنیـان پیا ئەڕوات؛ وەکوو لاسـتیک ئەکشـێن.

کێشـەکان کاتێک دروسـت ئەبن کە خوێنبەرەکان ڕەق ئەبن و فشـاری خوێنەکە بەرزتـر ئەبێتـەوە، ئـەو کاتـەش ئەمـە دروسـت ئەبێت کە کێشـت زیـاد ئەکات، خواردنـی کەم ڕەگـەز ئەخۆیت، جموجووڵ و وەرزشـت نییە، جگەرە ئەکێشـیت و زۆر ئەخۆیتـەوە یان ئاسـتێکی بەرزی خەم و خەفـەت و نیگەرانیی بەردەوامت هەیـە. بۆماوەییـش ڕۆڵـی هەیە لەوەی ئاسـتی فشـاری خوێن بـەرز بکاتەوە بۆ ئـەو پلەیـەی کە پێی ئەڵێن نەخۆشـیی بەرزەفشـاری خوێن.

یەکێـک لەو شـتانەی فشـاری بـەرز دروسـتی ئـەکات، دڕاندنی میکرۆسـکۆپی دیـواری دەمارەکانـی خوێنە. کاتێک ئەم دڕاندنانە سـاڕێژ ئەبن، قەتماغەی ورد لە شـوێن دڕاوییـەکان دەرئەکەون پێیان ئەوتـرێ زیپکەی دەمارەکانـی خوێن. ئەو شـوێنانەی ئـەم زیپکانەی پێوەیـە، گەردیلـەی ڕەق کە خوێن دروسـتیان ئەکات لـەدەوری ئەنیشـن و کـۆ ئەبنەوە، کـە ئەکەونە ناو ڕێـڕەوی خوێنـەوە تەنۆلکە و پۆخڵەواتـی تـری نـاو خوێـن پێیانەوە ئەنووسـێت و کـۆ ئەبنـەوە. کاتێک ئەم تەرەسـوباتە لەسەر دیواری دەمارەکان ئەنیشـنەوە، بۆرییەکە تەسک ئەکەنەوە و بۆشـایی ڕێـڕەوی خوێنەکەش تەسـکتر ئەبێتەوە. ئەم زیپکـەی دەمارانە ئەگەری دروسـتبوونی کڵۆی خوێنیان هەیە لەو شـوێنانەی کە نابێـت لێی بن، ئەو کڵۆیانە لەوانەیـە ببنە هۆی جەڵتەی مێشـک یـان جەڵتەی دڵ.

کە زیپکەکان بە نیشـتووەکانی دەوریانەوە گـەورە ئەبن؛ خوێنبەرەکان دائەخرێن،

دڵ ئەبێت زیاتـر و ناڕەحەتتر کار بکات بۆ ئەوەی خوێن بەم دەمارە تەسـکانەدا ڕەوانـە بـکات، ئەمـەش خـراپ لەسـەر دڵ ئەکەوێـت، چونکـە لەجیاتیـی کارە ئاسـاییەکەی خـۆی، کارێکی قورسـتری کـردووە و ماندوو بووە.

کـە دەمـارەکان دائەخرێـن، دڵ ئەبێـت فشـاری زیاتـر و زیاتر بـەکار بێنێت بۆ پەمپکردنـی خوێـن بـەو دەمـارە تەسـکانەدا بۆ ئەو شـوێنانەی کە ئەبێـت پێیان بـگات، ئەمـەش فشـاری خوێنەکە بـەرز ئەکاتـەوە و بـا ماندووبوونەکەی دڵیش لەولاوە بوەسـتێ.

هەروەهـا کاتێک فشـاری خوێـن بەرز ئەبێتـەوە، لوولە لاوازەکانـی خوێن ئەبێت زیاتـر بکشـێن، ئەمەش ئەکرێت ببێتە هۆی دروسـتبوونی پەڵە دیـواری تەنک کە ئەگـەری هەیـە بدڕێـت یـان کونی تـێ ببێـت، دڕانی لوولـەی خوێـن ببێتە هۆی خوێنبەربوونـی دەماغ و کارەسـاتەکانی تر.

کاتێـک دەسـت ئەکەیت بە کێشـدابەزاندن، چانسـێکی باش ئەدەیت بـە دابەزینی فشـاری خوێنـت. هەتـا دابەزینـی بڕێکـی کەم لـە کێـش، بڕێک فشـاری خوێن دائەبەزێنێت. لە ڕاسـتیدا لێکۆڵینەوەکان لەسـەر کێشـی زیـادە و قەڵەویی تەمەن ناوەڕاسـتەکانی ژنان و پیاوان کە پێش -بەرزەفشـاریان هەیە (ئاسـتی فشـاری خوێنیـان بـەرەوژوور بووەتـەوە، بـەڵام نەگەیشـتووەتە حاڵەتێک پێـی بوترێت بەرزەفشـاری خوێـن)، دەریخسـتووە کـە دابەزاندنـی بڕێکـی کەمـی کێش هەتا ئەگـەر دە پاوەندیـش بێـت، ڕێژەی مەترسـیی پەرەسـەندنیان بۆ بەرزەفشـاری خوێـن لە سـەددا چـل و دوو کەمـی کردووە.

وەرزشـیش دیسـانەوە جیاوازیـی گـەورە دروسـت ئـەکات -مـن نەخۆشـم دیـوە دەسـتیان کردووە بـە دابەزاندنی فشـاری خوێنیـان، تەنیا بـە زیادکردنی پیاسـەیەکی خۆشـی سـادە بۆ ماوەی نیوکاتژمێر هەموو ڕۆژێک، بـۆ بەرنامەی ڕۆتینـی ڕۆژانەی لەوەوپێشـیان.

بۆ هەموو ئەو کێشـە تەندروسـتییانەی تریش کە پەیوەندییان هەیە بە کێشـەوە، دابەزاندنێکـی کـەم هـەر کاریگەریـی گـەورەی ئەبێـت لەسـەر دروسـتکردنی جیاوازی.

فشاری خوێن: ژمارەکانی خۆت بناسە.

ئاستی فشارەکەژمارەکەی سەرەوە	بە ملیمەتر جیوەژمارەکەی ژێرەوە		بە ملیمەتر جیوە
ئاسایی	لەژێر سەد و بیستەوە	لەگەڵ	لەژێر هەشتاوە
پێش بەرزەفشار	سەد و بیست بۆ سەد و سی و نۆ	بب	هەشتا بۆ هەشتا و نۆ
بەرزەفشار، قۆناغی یەک	سەد و چل بۆ سەد و پەنجا و نۆ	بیب	نەوەد بۆ نەوەد و نۆ
بەرزەفشار، قۆناغی دوو	سەد و شەست و بەرەوژوور	بیب	سەد و بەرەوژوور
قۆناغی ترسناکی بەرزەفشار	سەد و هەشتا و بەرەوژوور	بیب	سەد و دە و بەرەوژوور

سەرچاوە: "کۆمەڵەی دڵ"ی ئەمەریکی

سوودی ژمارە دووی خۆشویستنی دڵ: دەمارەکانی پاکتری خوێن

نەخۆشـیی دڵ کاتێـک دروسـت ئەبێت کـە دەمارەکان بـە کۆلیسـترۆڵ ئەگیرێن و نایەڵـن خوێنـی تێرئۆکسـجین بگاتـە دڵ. ئـەو بەرنامەیـەی ڕەچەتـەی دکتۆر تـۆ پەیڕەوی ئەکەیـت، هەنگاوێکن بـەرەو کۆنترۆڵکردنی کۆلیسـترۆڵ بۆ ئەوەی دەمارەکانـی خوێنـت دانەخەن.

کۆلیسـترۆڵ ماددەیەکـی نەرمـی چـەوری لینجە، لـە خوێن و هەمـوو خانەیەکی

تـەواوی جەسـتەتدا هەیـە. جەسـتەت کۆلیسـترۆل بـۆ هەندێ ئەرکی بەڕاسـتی گرنـگ بـەکار دێنێـت، وەکـوو: دروسـتکردنی دیـواری خانـەکان، بەرهەمهێنانی هەندێـک هۆرمۆنـی تایبـەت و مامەڵەکـردن لەگـەڵ ڤیتامین دی.

وا ناسـراوە دوو جۆر کۆلیسـترۆڵ هەیە: کۆلیسـترۆڵە باشـەکە و کۆلیسـترۆڵە خراپەکە.

کۆلیسـترۆڵە خراپەکـە چڕیی پڕۆتینـی چەوریی کەمە و لە خوێنـدا جێگیر ئەبێت و بە "LDL" ناسـراوە.

کۆلیسـترۆڵە باشـەکە چڕیی پڕۆتینـی چەوریی بـەرزە کە بە "HDL" ناسـراوە، ئـەم باشـەیان بەوە ناسـراوە خوێن پاک ئەکاتەوە لە کۆلیسـترۆڵ. کۆلیسـترۆڵە باشـەکە وا دابنێ گسـکێکە بە خوێنـدا ئەگەڕێت و چی کۆلیسـترۆڵی خراپی تیایە گسـکی ئـەدات و کۆی ئەکاتـەوە و ئەیبات بۆ جگـەر بۆ ئەوەی بیباتـە دەرەوە.

چەوریـی سـیانی (ترایگلیسـرید) جۆرێکـی تـرە لـە چـەوری لـە خوێنـدا -ئەم کۆلیسـترۆڵ نییە، بەڵام هەمان کێشـە دروسـت ئەکات کە کۆلیسـترۆڵە خراپەکە دروسـتی ئـەکات، بۆیـە عادەتـەن وەکـوو ئەندامێکـی خێزانی "LDL" سـەیری ئەکرێـت، هەردووکیـان بەیەکەوە وەکـوو چەوریی خوێن ئاماژەیـان بۆ ئەکرێت.

کە باسـی کۆلیسـترۆڵ ئەکرێـت، ئامانجەکـە ئەوەیە کەمترین چەوریی سـیانی و کۆلیسـترۆڵە خراپەکـەت هەبێت و کۆلیسـترۆڵە باشـەکەت زۆر بێـت. بەرنامەی ڕەچەتـەی دکتـۆر یارمەتیت ئەدات بگەیت بەو ئامانجە. گرێدانی کێشـدابەزاندن و چاکسـازیی خۆراکخۆری و وەرزشـکردن بەیەکەوە، کاریگەرییەکی ئەرێنیی هەیە لەسـەر ئاستی کۆلیسـترۆڵ. ئەو کەسـانەی پەیڕەوی بەرنامەی خۆراکیی وەکوو ئـەوەی من ئەکەن، ئەبینن ئاسـتی کۆلیسـترۆڵەکەیان زۆر بەهێـز چاک ئەبێت.

چەورییەکانی خوێن: ژمارەکانی خۆت بناسە.	
جۆری کۆلیسترۆڵەکە	نایابترین ئاستی کۆلیسترۆڵەکە
کۆی کۆلیسترۆل	کەمتر لە دوو سەد (mg/dL)
کۆلیسترۆڵە خراپەکە (LDL)	کەمتر لە سەد و شەست (mg/dL)، بۆ ئەو کەسانەی مەترسیی کەمیی نەخۆشی دڵیان هەیە و کەمتر لە سەد و سی (mg/dL) بۆ ئەو کەسانەی مەترسیی مامناوەندی نەخۆشیی دڵیان هەیە.
کۆلیسترۆڵە باشەکە (HDL)	ژنان پەنجا (mg/dL) و بەرەوژوور، پیاوان چل و بەرەوژوور (mg/dL)
تراگلیسرید (چەوریی سیانی)	کەمتر لە سەد و پەنجا (mg/dL)

سەرچاوە: "کۆمەڵەی دڵ"ی ئەمەریکی

پاداشتی ژمارە سێی خۆشویستنی دڵ: شەکری خوێنی باشتر.

پێشتر زۆر باسی شەکری خوێنمان کرد، بۆیە پێویست ناکات جارێکی تر پیایدا بڕۆینەوە، بەڵام ئەوەی پێویستی بە دووبارەکردنەوەیە ئەوەیە هەتا شەکری خوین بۆ ماوەیەکی درێژ بەرز بێت، دەمارەکانی خوێن کێشەیان بۆ دروست ئەبێت. بەرزیی شەکری خوێن لەوانەیە ببێتە هۆی جۆرێک لینجیی خوێن و ئەویش مانای ئەوەیە کلۆ و گیرانی مەترسیدار بۆ دەمارەکانی خوێنت

دروست ئـەكات. بە پەیڕەوكردنـی بەرنامەی ڕەچەتەی دكتـۆر، هەنگاوی گەورە ئەنێیت بۆ كۆنترۆڵكردنی شـەكری خوێن و كەمكردنەوەی مەترسـیی تووشبوون بە نەخۆشـیی دڵ.

شەكری خوێن: ژمارەكانی خۆت بناسە.	
شەكرەكەت بە ناشتا	دۆخەكەی
نەوەد و نۆ و بەرەوخوار	ئاسایی
سەد بۆ سەد و بیست و پێنج	پێش شەكرە
سەد و بیست و شەش و بەرەوژوور	شەكرە
سەرچاوە: "كۆمەڵەی دڵ"ی ئەمەریكی	

پاداشتی ژمارە چواری خۆشویستنی دڵ: كەمەرێكی باریك.

بـا نەیشـارینەوە: كەمـەری باریـك؛ كەمەرێكـی سێكسـییە، هەروەهـا كەمـەری باریـك ورگێكـی تەندروستیشـە، ئیتـر باسـی ئـەوە ناكەین كە خـۆت ئەگۆڕیت؛ چەنـد سـەرنجڕاكێش و ڕێكوپێكی.

من باسـی ئەوەشـم كـرد بـەزی ئەسـتووری ورگ (ئەو جـۆرەی كـە ناتوانیت لێـی بكەیتـەوە و بیشـاریتەوە)؛ هـەر تەنیـا چوپێكی سـپێر نییە بـە ناوقەدتەوە هەڵواسـرابێت و پانتۆڵەكـەی تەسـك كردبێتـەوە، بەڵكـوو ڕاسـتییەكەی ئەوەیە

لـە پرۆسـەی هەرسـکردندا چالاکیـی زۆرە، مانـای ئەوەیـە رۆڵێکـی هەیـە لە دەسـتێوەردان لـە کاروبـاری رۆژانـەی بەڕێوەبردنی جەسـتەدا. چەوریی ورگ ترشـی چەور ئەڕێژێتە خوێنتـەوە و هۆکاری هەوکردن پەمپ ئەکات بۆ جەسـتە و هۆرمۆنـات بەرهـەم دێنێـت. چەوریـی زۆری ورگ، کێشـە بـۆ دڵ دروسـت ئەکات.

ڕاسـتییەکی تـر دەربـارەی چەوریـی زیـاد ئەوەیە کە باسـم کرد ئـەو چەورییە بڕێکـی زۆر خوێنـی پـڕ ئۆکسـجینی ئەوێت، کە ئەبێـت دڵ هەمـوو خولەکێک بە درێژیـی ڕۆژ بۆی پەمـپ بکات.

ئەو چەورییە زۆرەی تۆ لە ورگت و شـوێنەکانی تری لاشـەت کۆت کردووەتەوە، کاری پاڵنانـی خوێنیـان بـۆ دڵـت نارەحەتتـر کـردووە. دڵیـش بۆ ئـەوەی فریا بکەوێـت ئـەو هەموو خوێنە هەڵبـدات، ئەبێت قەوارەی گەورەتـر ببێت کە ئەویش نەخۆشـییەکی تـری دڵـە –لەبـەر ئەوەشـە کەسـانی قەڵـەو زۆر جـار دڵیان لە کەسانی ئاسـایی گەورەترە.

لەگـەڵ ئەو هەمـوو ئاژاوەگێرییـەدا، چەوریـی ورگ هیچ بەشـدارییەکی ئەرێنیی بـۆ جەسـتەت نییە، مەگـەر "خۆت لە ئەشـکەوتێکدا زیندانی بکەیت و بشـتەوێت بژییـت بـێ ئـەوەی بۆ مـاوەی چەنـد مانگێک هیـچ خواردنێکت لەلا بێـت، ئەو کاتـە بەکولەمەرگـی ئـەو وزەیـە بـەکار دێنیـت کە لـەدەوری کەمەتـرت کۆت کردووەتـەوە". ئـەم چەورییـە لەجیاتیـی ئـەوەی ئەندامێکی ئیشـکەر و کاریگەر بێت لە کۆمەڵگای جەسـتەتدا، کێشـە بۆ جەسـتەکە دروسـت ئەکات کە بەخێوی ئەکات، کێشـە بۆ خۆت و دڵت دروسـت ئەکات بە بەرزکردنەوەی تریگلیسـرید و کۆلیسـترۆڵە خراپەکـە و شـەکری خوێـن و هەروەها فشـاری خوێن.

لەگـەڵ ئـەو هەمـوو توانـای خراپەکارییەیـدا بەرامبـەر دڵ هەیەتـی، هێشـتا تۆ توانایەکـی بەهێـزت هەیـە بەرامبـەر چەوریـی ورگ.

کەرەسـتەکان لەبـەر دەسـتتدان لەم کتێبەدا: خواردنی دروسـت، کێشـدابەزاندن، جموجـووڵ و چالاکـی، ئەوانـە ناوقەدت بۆ باریـک ئەکەن.

پشتبەسـتن بە خۆراکی کەمکردنەوەی پێـش هەوکردن، یارمەتیدەرە –دواتر زیاتر باسـی ئەم بابەتـە ئەکەین لـەم کتێبەدا. خۆشـبەختانە ژمارەیەکـی زۆر لەوانەی

کێشـــیان قورســـه یان قەڵەون، بۆیـــان دەرکەوتووە ئەو چەوریـیـەی ورگیان پێش هەمـوو شـتێک لەنـاو ئەچێـت کاتێک دەسـتیان کـردووە بـە دابەزاندنـی کێش، پاوەند لــەدوای پاوەند.

هەتـا ئەگـەر تۆ کێشیشـت قورس نییە بـەڵام چەوریـی هەناوت زیـاد بێت، هەر مەترسـیی تووشـبوون بە نەخۆشـیی دڵ بەرزە، دڵنیـام تێبینیت کـردووە -هەتا ئـەو کەسـانەی لاوازن و ورگیـان تەنکـە، سـوودیان لـە وەرزش و توانـەوەی چەوریـیـان کـردووە و کەمەریـان باریکتر بووە.

چەوریی ورگ -ژمارەکەی خۆت بناسە.

تـا ناوقـەدت ئەسـتوور بێـت، مانـای وایـە ئەگـەری زۆرە چەوریی ورگـت هەبێـت. ئەمـەی خـوارەوە وەکـوو پێوەرێـک بـەکار بێنە بۆ زانینـی لانـی زۆری چێـوەی کەمەرت.

+ ژنان: سی و پێنج ئینچ و کەمتر

+ پیاوان: چل ئینچ و کەمتر

بـۆ پێوانی کەمەرت، جلەکانت لەسـەر کەمەرت لا بـدە و بە پێوەرێکی نەرم خۆت بپێوە. سـەری مەترەکە بخەرە سـەر ناوکـت و بەدەوری کەمەرتـدا بیگێڕە تا دێیتەوە سـەر ناوکت. با بازنەکـە هاوتەریب بێت لەگەڵ زەوییەکە. هەناسـەت ئاسـایی بێت و بیخوێنەرەوە.

واز لە جگەرە بێنە.

ئەگەر جگەرە ئەکێشیت، ڕێگای دووەم نییە، تەنیا یەک ڕێگایە: وازی لێ بێنە.

نەک کتێبێکی وەکوو ئەمەی بەر دەستت، بەڵکوو من ئەتوانم دە کتێبی ئاوا بنووسم لەسەر زیانەکانی جگەرە بۆ سەر تەندروستیت و چۆن دڵ و سییەکان و مێشک و هەموو بەشەکانی تری جەستەت لەناو ئەبات. هاوکاری زۆرە بۆ ئەو کەسانەی ئەیانەوێت وازی لێ بێنن. پرس بە کارمەندانی تەندروستی و پزیشکان بکە، ئەوان ئەتوانن ڕێنماییت بکەن. یان داوای هاوکاری لە ئینتەرنێت بکە، ئەو سایت و ڤیدیۆییانەت بۆ دیاری بکات کە ڕێگا زانستییەکانی وازهێنان لە جگەرەت نیشان ئەدەن.

پرسیار: من قەڵەوم، بەڵام فشاری خوێن و کۆلیسترۆڵ و شەکری خوێنم ئاساییـن، ئەبێت هێشتا بیر لە تەندروستیی دڵم بکەمەوە؟

وەڵام: بەڵێ، هەمیشـە ئەو کەسـانەی کە قەڵەون بەڵام تەندروسـتییان باشـە، مەترسی لە تووشبوونیان بە نەخۆشـیی دڵ هەر بەرزە. چەند لێکۆڵینەوەیـەک ئەمەیان بۆ سـاغ بووەتـەوە. لێکۆڵینەوەیەکی سـاڵی 2011 کـە لـە گۆڤـاری "دڵ"دا بـڵاو کراوەتـەوە، بـۆی دەرکەوتووە پیاوانـی قەڵـەو بـە شـێوەیەکی بەرچـاو ئەگـەری ئەوەیـان هەیە بە نەخۆشـیی دڵ بمرن، هەتا ئەگەر فشاری خوێن و بەرزیی کۆلیسترۆڵ و شـەکرە و کێشـەی خوێنبەرەکانیشـیان نەبێـت. پیـاوە قەڵەوەکان ئەگـەری مردنیان بە نەخۆشـیی دڵ لە سـەددا شەسـت بەرزترە لەو کەسـە تەمەن مامناوەندە کێش ئاسـاییانە.

هـەر تەنیـا پیاوان ئـەو مەترسـییەیان لەسـەر نییـە: لێکۆڵینەوەیەکی تـر کە سـاڵی 2002 بڵاو کراوەتەوە، دەریخسـتووە ئـەو ئافرەتانەی کێشـیان زیادە لەچاو ئەوانەی کێشیان سروشـتییە، ئەگەری مردنیان بە نەخۆشـیی دڵ لە سـەددا سـی و چـوار زیاترە. ئەوانـەی قەڵەون، ڕێژەکـە بەرزتـر ئەبێتـەوە بۆ لە سـەددا سـەد و چوار. لەبـەر ئەوە خانـم، ئەگـەر کێشـت زیـادە یـان قەڵەویـت و تەندروسـتیی دڵت تا ئێسـتا باشـە، بەڵام هێشـتا پێویسـتت بە کێشـدابەزینە بۆ ئەوەی لە مەترسـیی نەخۆشـیی دڵ بەدوور بیت.

گۆڕینی دڵ

مـن دڵخۆشـم بەوەی دڵـی مرۆڤ، ئەوەنـدە پەیوەندیـی لەگەڵ دابەزینی کێشـدا باشـە. هەموو نەخۆشـییەکانی دڵ شـایانی چارەسـەر نیـن، بەڵام زۆربەشـیان چارەسـەر ئەبـن. کاتێـک دەسـت ئەکەیـت بـە دابەزاندنـی کێش، سـوودمەندی سـەرەکی دڵە.

بـەڵام چـاوەڕوان بە، ئـەم چیرۆکـە درێژترە: یەکێک لـە هـۆکارەکان کە ڕێژەی مەترسـیی تووشـبوون بە نەخۆشـیی دڵ بە دابەزینـی کێش دائەبەزێـت، ئەوەیە کەمبوونـەوەی چەوری ئەبێتـە هۆی کەمبوونـەوەی هەوکردن.

بابەتی داهاتوو زۆر شتی ترت پێ ئەڵێم دەربارەی پاداشتی دابەزینی کێش.

پاداشتی ژمارە چواری کێشدابەزاندن: گەورەترین هێورکردنەوەی هەوکردنی درێژخایەن

کاتێـک ڤیدیۆیـەک لـە تەلەڤزیۆن یـان ئینەرنێـت ئەبینم لـە دارسـتانێک ئاگرێک کەوتووەتـەوە، هەوکردنـی جەسـتەی مرۆڤـم بیـر ئەکەوێتـەوە. کاتێـک ئێمـە دەسـەڵاتمان بەسـەریدا بشـکێ، ئاگر خەڵاتێکـی خواییە بۆ مـرۆڤ. وەکوو ئاگر، هەوکردنیـش لـە زۆر ڕێـگاوە یارمەتیـی زۆرمـان ئـەدات، بـەڵام کاتێـک پەرە ئەسـێنێ، لـە کۆنتـرۆڵ دەرئەچێـت ئیتـر ئەبێت بە کوشـندە.

هەوکـردن ئـەو کاتە پەرە ئەسـێنێ کە کێشـمان زیـاد ئەکات، کاتێـک خۆراکێکی دیاریکـراو ئەخۆیـن و ژیانێکی ڕۆژانـەی چەقیو و بێ گۆڕانـکاری ئەژیین، بەڵام هەواڵە خۆشـەکە ئەوەیە ئێمـە ئەتوانین کێشـمان دابەزێنین.

هـەر ئەوەنـدە دەسـتت کـرد بـە پەیڕەوکردنـی بەرنامـەی ڕەچەتـەی دکتـۆر، گۆڕانـکاری دروسـت ئەکەین و هەوکردنـی درێژخایەن هێـور ئەکەینەوە. کاتێک

کێشـمان دائەبەزێنین، ئاوێکی سـارد ئەکەین بەسـەر هەوکردنەکەماندا وەک ئەو ئـاوەی ئەیرێـژن بەسـەر ئاگری دارسـتانەکەدا بـۆ کوژاندنەوەی.

هەست بە گەرمی بکە.

لـە لایەکی ترەوە هەوکردن وەڵامدانەوەیەکی بایۆلۆجییانەیە کە بەبێ ئەو ناتوانین بژیـن. هەوکـردن، ڕووبەڕووبوونـەوەی سیسـتمی بەرگریـی لەشـە بەرامبـەر مەترسـی. کاتێک غەریبێک پەلاماری لەشـت ئەدات ئازاری بـدات و داگیری بکات وەک ڤایرۆسـێک یان بەکتریایەک، هەوکردنی لاشـەت بەوە ڕووبەڕووی ئەبێتەوە گەرمییەک دروسـت ئەکات وەکوو هەوڵێک کە لەشـت لێـی بپارێزێت، هەروەکوو ئەفسـەرێکی پۆلیـس هێزێک ئەنێرێـت بۆ شـوێنی ڕووداوێک بـۆ کۆنترۆڵکردنی دۆخێـک، سیسـتمی بەرگریـی لەشـیش مەفرەزەیـەک خڕۆکـەی سـپی ئەنێرێت بـۆ ناوچەکـە و بـە هاوکاریـی چەنـد جۆرێکی تـر لـە کیمیاییەکانـی هەوکردن و هۆرمۆنـات و لەگـەڵ ئاوێتەیـەک کـە پێـی ئەڵێـن سـایتۆکاین بـۆ ڕێگـری لە تەشـەنەکردنی تاوانەکە، بەیەکەوە پەلاماری داگیرکەرەکە ئەدەن و نەخۆشـییەکە دەسـتگیر ئەکەن و لاشـەت تیمـار ئەکەن.

بیـر لـەم جـۆرە هەوکردنە بکـەرەوە -دکتـۆرەکان پێـی ئەڵێـن هەوکردنی تیژ- ، وەکـوو کۆنترۆڵکردنـی سـووتاوییەک: ناوچەیـەک بـۆ ماوەیەک گـەرم دادێت، بـەڵام دوایـی سـارد ئەبێتەوە، دوای ئـەوەی هەموو شـتێک ئەگەڕێتـەوە دۆخی خۆی.

لـە لایەکـی تـرەوە کـە هەوکردنەکـە فـراوان ئەبێـت، هـەر ئەوەنـدە نییـە کـە داگیرکەرەکە ئەسـووتێنێت، هەوکردنی کۆنترۆڵنەکـراو و بەردەوام وەکوو ئاگری دارسـتانەکە وایە تەڕ و وشـک بەیەکەوە ئەسـووتێنێت، شـانە تەندروستەکانیش لەگـەڵ داگیرکەرەکەدا بەیەکەوە ئەسـووتێنێت. لەجیاتیی ئەوەی سـارێژیان بکەن، هەوکردنـی فـراوان لـەوەش زیاتر ئـەڕوات، بـە هاوکاریی خڕۆکە سـپییەکان و هۆرمۆنـەکان و سـایتۆکاینەکان زیـان بە خانـەکان و تێشـووەکان ئەگەیەنێت و

نایەڵێت چـاک ببن.
وەلامدانــەوەی هەوکردنێـک کـە ماوەیەکـی زۆری پێبچێـت و لەسـەرخۆ گـەرم ببێـت، پێـی ئەڵێـن هەوکردنـی درێژخایـەن. وردە وردە هەوکردنـی دوور ماوە ئەبێتـە هـۆی زیانگەیاندن بـە جەسـتەت، ئەتوانێـت ئەندامی گرنگ لـەکار بخات وەکوو دڵ و مێشـک، ئەتوانێت یارمەتیی دابەشـبوونی شـانە بـدات و ببێتە هۆی دروسـتبوونی شـانە وەرەمییـەکان، ئەتوانێـت یاری بە ئاسـتی شـەکری خوێنت بـکات و وای لـێ بکات لە ئەنسـۆین یاخـی ببێت.
هەوکردنـی درێژخایـەن پەیوەندیی هەیە بـە زنجیرەیەکی فراوانی نەخۆشـییەوە، وەکوو: جەڵتەی دڵ، جەڵتەی مێشـک، شـێرپەنجە، شـەکرە، شـادەماری خوێن و ئەلزەهایمـەرەوە، کـە بەربڵاوتریـن هۆکارەکانـی لەناوبردنی مرۆڤن لـە جیهاندا. هـۆکاری بۆماوەییـش دیسـان ڕۆڵ ئەبینـن لـە تووشـبوون بـە هەوکردنـی درێژخایەن.
لـە حاڵەتـی نەخۆشـیی دڵـدا، کاتێـک جەسـتە هەسـت بـە برینداریـیەک ئەکات لـە شـادەمارەکانی دڵـدا لـە ئەنجامـی بەرزەفشـاری خوێنـدا، یـان زیادبوونـی کۆلیسـترۆڵە خراپەکە، یان کۆمەڵبوونی تەنۆلکە لەدەوری زیپکەکان، هەوڵ ئەدات خـۆی؛ خـۆی چاک بکاتەوە بـە پەنابردنە بـەر ڕووبەڕووبوونەوە بـە هەوکردن. بەداخـەوە پەنابردنـە بـەر هەوکردن ئەوەندە زیـان بە لەش ئەگەیەنێـت، ئەوەندە سـوودی نییە.

زەنگەکە لێئەدات.

ژمارەیـەک هـۆکاری زۆر هەیە بۆ ئـەوەی هەوکردن لەجیاتیـی ئارامبەخش ببێت بـە ئازاربەخش، ئەوانەی کە زۆر مەبەسـتە بەلای ئێمەوە لـەم کتێبەدا ئەوانەیانن کـە پەیوەندییان هەیە بە کێـش و خۆراکەوە.
خواردنـی پێش هەوکردن و کێشـی زیـادە و چەوریی لەش، هەندێـک لە هۆکارە سـەرەکییەکانی هەوکردنـی درێژخایەنـن. لەبـەر ئـەوەی جەسـتەت وا ئەزانێت

چەوریی زیاد و خواردنی ناتەندروست هەڕەشەن بۆ سەر تەندروستیت، بەڵێ ئەوە ڕاستە، جەستەت چەوریی لەش و هەندێک خواردنی تایبەت وا سەیر ئەکات مەترسین بۆ سەر تەندروستیت وەکوو ڤایرۆس و بەکتیریا و برینداری، لەبەر ئەوە توانا هەوکردنییەکەی بەکار دێنیت وەکوو ئاگرێکی هێواشی بەردەوام لە پێناوی پاراستنی جەستەت لەو هەڵبژاردنانەی خۆت.

خۆشبەختانە، بە باشکردنی خۆراکت و دابەزاندنی کێشت، تۆ ئەتوانیت گەرمبوونەکەی هەوکردنی لەشت سارد بکەیتەوە و دایبەزێنیت. ئەگەر وا بکەیت، ئەتوانیت مەترسیی تووشبوون بە زۆر لەو نەخۆشییانە دابەزێنێت کە سەرئەنجامی هەوکردنی درێژخایەنن -زۆر لەو نەخۆشییانەی کە زۆر جار ئەبنە هۆی مردنی منالی نەبەکام یان کەمئەندامبوونی.

بەرنامەی ڕەچەتەی دکتۆر، ئەرکی لەپێشینەی دانانی پلانێکی خۆراکخۆریی دژەهەوکردنە، چونکە ئاڕاستەت ئەکات دوور بکەویتەوە لە خۆراکی پێش هەوکردن و ژمارەیەکی زۆر خۆراکی نایابی دژەهەوکردنت بخاتە بەر دەست. بە پابەندبوون پێیانەوە، نەک هەر هۆکارەکانی هەوکردنی درێژخایەن کەم ئەکەیتەوە، بەڵکوو مەترسیی تووشبوونت بە نەخۆشییەکانی دڵ و شەکرە و نەخۆشییەکانی تریش کە پەیوەندییان هەیە بە هەوکردنەوە.

ئاسانکردنی هەوکردن

ڕەچەتەی دکتۆر سەنگ ئەخاتە سەر پێنج ڕێگا بۆ ساردکردنەوەی هەوکردن:

یەکەم: کێشت دابەزێنە.

زیادەی کێش وشیارکردنەوەیەکی سوورە بۆ جەستەت دەربارەی هەوکردن و دابەزینی کێش ئەتوانێت ساردی بکاتەوە. لێکۆڵینەوەکان سەلماندوویانە دابەزینی کێش هەتا چەند پاوەندێکی کەمیش بێت، گۆڕانکارییەکی سەرسوڕهێنەر دروست ئەکات لە ڕێژەی هەوکردندا.

لە لێکۆڵینەوەیەکدا ساڵی 2012 کە لەسەر ژنانی کێش قورس و قەڵەودا

کراوە، توێژەرەکان بۆیان دەرکەوتووە ئەوانەی تەنیا پێنج پاوەند لە کێشیان دابەزاندووە، دابەزینێکی بەرچاوی هەوکردنیان بەدی هێناوە. لەپاش یەک ساڵ ئەوانەی بە هۆی پەیڕەوکردنی بەرنامەی خۆراکخۆری و وەرزشەوە کێشیان دابەزاندووە، (41%. 7)ی "CRP. C-re-active Protein" و (24%. 3)ی "Interleukin-6"یان کەمی کردووە کە دووهەوکردن دروستکەری دیارن کە لە پشکنینەکانی خوێندا دەرئەکەون.

هەر ئەوەندە دەستت کرد بە دابەزاندنی کێش، لەو لاوە ئاستی هەوکردن دەست ئەکات بە دابەزین.

دووەم: چاوبڕینە خۆراکە پێش هەوکردنەکان کەم بکەرەوە.

هەندێک خۆراک ڕاستبوونەوەی هەوکردن دائەگیرسێنێت، لەبەر ئەوە باشترە وازیان لێ بێنیت یان خواردنیان سنووردار بکە، کە بە بڕی یەکجار کەم لە بەرنامەی ڕەچەتەی دکتۆردا داوا کراون، وەک:

+ ئەوانەی کاربۆهیدراتیان زیاد تیایە، بەتایبەتی "سپییەکان"، وەکوو: نانی سپی، نوقڵ و مناڵ خەڵەتێنە شیرینەکان، کولێرە و لەواشە و برنجی سپی.

+ خواردنەوە شیرینکراوەکان، وەکوو: ساردی، چای شیرینی بەستوو، شەرابی میوە و خواردنەوە وەرزشییەکان.

+ فاست فودەکان، ئەو ماددانەی ئەکرێن بە لەفەوە، خواردەمەنیی زۆر سوورکراوە.

+ ئەو خواردنانەی چەورییە ناتێرەکانیان تیایە، وەکوو: ڕۆنی ڕەق و ئەو زەیتانەی بە هایدرۆجین چارەسەر کراون، زۆربەی ڕۆنە ئاژەڵییەکان، کێک و هەویرەمەنییە دروستکراوە بازرگانییەکان.

پێوانی هەوکردنی درێژخایەن

دکتۆرەکـەت ئەتوانێت داوای هەندێک پشـکنینی خوێن بکات بۆ دیاریکردنی هەوکـردن دروسـتکەرەکان وەک "CRP". "کۆمەڵـەی دڵ"ی ئەمەریکی ئەم ئاماژانەی دیاری کردووە بۆ سـەرئەنجامی ئەو پشـکنینە:

+ کەمتر لە یەک (mg/dL)، کەم مەترسی
+ یەک بۆ سێ (mg/dL)، مەترسیی مامناوەند
+ سێ (mg/dL) بەرەوژوورتر، پڕ مەترسی

ئـەو خەڵکانـەی ئەنجامەکانیـان "پڕ مەترسـی"یە، نزیکـەی دوو ئەوەندەی ئەوانـەی "کـەم مەترسـی"ن، ئەگەری تووشـبوونیان بە نەخۆشـیی دڵ هەیە.

سـێ: سـەنگ بخەرە سـەر ئـەو خواردنانـەی هەوکردن سـارد ئەکەنەوە.

ژمارەیەکـی زۆر خۆراکـی سوپەرتەندروسـت یارمەتیـی دابەزینـی هەوکـردن ئـەدەن، لەبەر ئەوە من کردوومە بە بەشـێکی سـەرەکی لە بەرنامـەی ڕەچەتەی دکتـۆر. زۆر لـەو ڕەچەتـە خۆراکییانـەی پێشـنیارم کـردوون، لـەو خۆراکانەن هەوکـردن کـەم ئەکەنـەوە -ئەوە یەکێکـە لەو هۆکارانـەی من ئـەو خواردنانەم خۆش ئەوێـت، وەک:

+ سـەوزەوات، بەتایبەتـی ئەوانـەی ڕەنگیـان سـەوزی تاریـک، سـوور، پرتەقاڵـی و زەردن. میوەکانیـش وەک سـەوزەواتەکان سـەرچاوەیەکی فایتۆکیمیکەڵەکانـن کـە دژەئۆکسـیدن و یارمەتییەکـی لەشـت ئـەدەن، مەگـەر زانـاکان بتوانـن بیانژمێـرن.

+ میـوه، بەتایبەتـی بێرییـەکان، چونکـە تا ڕادەیەک شـەکریان کەمـە و دژەئۆکسـیدیان زۆر بەرزە.

+ خواردنە ڕیشـاڵبەرزەکان، وەکوو دانەوێڵە ڕووتەکان (شۆفان و نان بـە کەپەکەوە) و پاقلەمەنییەکان

+ نەتەکان، وەک: گوێز، بادەم، عەلیبابا

+ تۆوەکان، وەک: کونجی و تۆوکەتان

+ چەورییە تەندروسـتییەکانی بەرە درەختەکان، وەک: زەیتوون و ئەڤۆکادۆ

+ ماسییە چەورەکان، وەک: سەلمون و تونە و زەردەماسی

+ زەیتـە ڕووەکی و میوەییـەکان، وەک: زەیتی زەیتوون، زەیتی گوڵەبەڕۆژە و زەیتـی گوڵەزەرد (کانۆلا)

+ بەرەگیـا و بەهاراتـەکان، وەک: زەنجەبیـل، سـیر، بیبـەر، زەردەچـەوە، ڕێحانـە، نەعنـا، مەعدەنـووس

پرسیار: ئایا چوکلێت، هەوکردن کەم ئەکاتەوە؟

وەڵام: لێکۆڵینـەوەکان دەریانخسـتووە کاکاو لـە چوکلێتـی ڕەشـدا ڕۆڵـی هەیە لـە خاوکردنـەوەی پرۆسـەی هەوکردنـدا. فلاڤۆنۆلەکان (پێکهاتەیەکـی کیمیاییـە) لە چۆکلێتدا، یارمەتیی دابەزینی کۆلیسـترۆڵە خراپەکـە ئـەدا و فشـاری خوێـن کـەم ئەکاتـەوە و بەرهەڵسـتیی ئەنسـۆلین چاک ئەکاتەوە. بۆ ئەوەی زۆرترین سـوودی تەندروسـتی لـە چۆکـۆلات وەربگریـت، بـەدوور لـە کالۆریـی زۆر و شـەکر و چەوری، واز لە چۆکۆلاتەی شـیر بێنە و ڕێژەیەکی کەم شـۆکۆلاتەی تـاڵ بکـرۆژە کە ڕێـژەی کاکاوەکـەی بە لایەنـی کەمـەوە 70% بێت.

چوار: یارمەتیت ئەدات چەوریی ورگ بسووتێنیت.

ئەگەر چەوریی ورگت زۆر بێت، لە ڕاستیدا کە هەو ئەکات دەست ئەکات بە سووتاندن. چەوریی ورگ گەردیلەیەک بەرهەم دێنێت پێی ئەڵێن سایتۆکاینی پێش هەوکردن، کە ئەو ماددەیەن هەوکردن دائەگیرسێنن. چەوریی ورگ ئەبێتە هۆی دروستکردنی هەوکردنێکی ئەوەندە زۆر کە پێی ئەڵێن "بازاڕی هەوکردن".

کاتێک دەست ئەکەیت بە چاککردنی بەرنامەی خواردنت؛ کێشت دائەبەزێنیت، جموجووڵی زیاتر ئەخەیتە بەرنامەی ژیانی ڕۆژانەتەوە، تۆ بە شێوەیەکی سروشتی چەوریی ورگت تەنک ئەکەیت و بەو جۆرەش لە هۆکاری هەوکردنی درێژخایەن دوور ئەکەویتەوە.

پێنج: پێداگری لەسەر سوودە تەندروستییەکانی نووستن.

زۆرم پێ خۆشە ئەم پێشنیارە ئەکەم، وەکوو ئەوە وایە بە خەڵک بڵێی نوقڵی زیاتر بخۆ. کێ هەیە حەزی لە نووستن نەبێت؟

لەبەر ئەمانەیە من ئەڵێم بنوون: نووستنی بەستەزمان، هەوکردنی درێژخایەن پەشیمان ئەکاتەوە. کاتێک ئەوەندە ناخەویت کە پێویستتە -جا لەبەر ئەوە بێت کە درەنگ بخەویت و زوو هەستی، یان کێشەیەکی خەوتنت هەبێت کە لەگەڵ بەرنامەی نووستنتدا نەگونجێت-، هەوکردن زیاد ئەکات و جەستەت بەرهەمهێنانی ماددە کیمیاییەکانی دروستبوونی هەوکردن خێراتر ئەکات.

لە لێکۆڵینەوەیەکدا، ساڵی 2012 توێژەرانی زانکۆی ئیمۆری بەراوردی هەوکردنیان کرد لەنێوان ئەوانەی شەوی شەش کاتژمێر کەمتر ئەخەون و ئەوانەی شەش کاتژمێر تا نۆ کاتژمێر ئەخەون، بۆیان دەرکەوت ئەوانەی زۆرتر زەقەی چاویان دێت، لە پەیژەی ئاستی هەوکردندا سێ پلە بەرزترن. بۆ نموونە: هۆکاری "CRP" دروستبوونی هەوکردنی ئەوانە بە ڕێژەی (25%) بەرزترە لەوانەی شەوانە شەش کاتژمێری تەواو ئەخەون.

تۆ هەوڵ بدە شەوانە نزیکەی حەوت بۆ هەشت کاتژمێر بخەویت. لێکۆڵینەوە

نیشـانی داوه ئەوانـەی زۆرتـر ژیـاون، ئـەو کەسـانە بـوون لـەو سـنوورەدا نووسـتوون، هەتـا واش نووسـتبن، ئەگـەری زیادبوونی کێشـیان مەکتـر بووە.

+ توێژینەوەکان دەریانخستووە هەتا ژمارەیەکی کەم پاوەند کێش دابەزێنیت، گۆڕانێکی باوەڕپێنەکراوی ئاستی هەوکردن دائەبەزێت.

پشتییەکەت بخەرە ژێر سەرت.

ئێسـتا تێگەیشـتیت هەوکردن چییە، ئەبێتە هۆی چی، چۆن سـاردی ئەکەیتەوە و ڕەچەتـەی دکتـۆر چەند ڕێـگای داناوە بـۆ بەگژاچوونەوەی. تۆزێک پێش ئێسـتا بـۆم باس کردیت تێرخەوتن دژەهەوکردنێکی سروشـتییە، جگە لەوەش نووسـتن پەیوەندیـی باشـی هەیـە بـە کێشـدابەزاندنەوە، ئـەوەی سـەیرە پەیوەندییەکـە دووسـەرەیە: نـەک هـەر خەوتـن یارمەتیـی دابەزینی کێـش، بەڵکـوو دابەزینی کێشـیش یارمەتیـی باش خەوتن ئـەدات. دواتر زیاتر باسـی ئەم بابەتـە ئەکەین.

پاداشتی ژمارە پێنجی کێشدابەزاندن: خەوی خۆشتر بەدڵی تۆ.

کاتێـک باسـی خەوتن و کێـش ئەکەین، شمشـێرێکی دوو دەمە. گومانـی تیا نییە هەتـا کەمتـر بنوویت، ئەگەری زیادبوونی کێشـت زیاتر ئەبێت تـا ئەگاتە قەڵەوی. ئەوە دەمێکی شمشـێرەکەیە.

دەمێکی تری شمشـێرەکە ئەوەیە هەتا کێشـت زیاتر بـکات و قەڵەو بیت، ئەگەری ئەوە زیاتر ئەبێت کەمتـر خەوت لێبکەوێت.

کەواتــە وەکــوو بینیت خەوتــن و کێش وا بەســتراونەتەوە بەیەکــەوە، ئەڵێی تیلی بەرامبەرێنــە. کێــش تیــل ئــەکات، نووســتن تێــی ئەگرێتــەوە، تێرنەخەوتن کێش زیــاد ئــەکات، کێــش زیادبــوون تێرخەوتــن کــەم ئەکاتــەوە. تۆ چۆن خــۆت لەم بێنەوبەردەیــە ڕزگار ئەکەیت؟

بــۆ ئــەوەی بەڕاســتی تەندروســتیت بــاش بێــت، ئەبێت تۆ ســوڵح لەنێــوان ئەم دوو لایەنــەدا بکەیت. نووســتن و کێشــت ئەبێت هەردووکیان ڕێــک بکەیت. تەواو بخەوە و کێشــدابەزاندن ئاســانتر ئەبێت.

بــە پەیڕەوکردنــی بەرنامــەی ڕەچەتــەی دکتــۆر، تۆ ڕێــگا ڕاســتەکەت گرتووە. چەنــد هەنگاوێکی تر بچۆرە پێش، وەک من لە بەشــی داهاتوودا شــیی ئەکەمەوە. بــە هەڵبژاردنــی ژیرانەی بەرنامــەی خەوتن، هیــچ کاتێک نامێنێت باشــتر نەبێت.

هەناسەدانی ئاسان

کێشت زیاد بێت یان قەڵەو بیت، لە چەند ڕوویەکەوە کار ئەکاتە سەر نووستن. کێــش زیــاد و قەڵــەوی وات لێ ئەکات بەئاســانی هەناســەت بۆ نەدرێــت، کاتێک خەڵــک کێشــیان زیاد ئــەکات، بەتایبەتی ئەگەر چــەوری لەدەوری مــل و ئەڵقەی کەمــەر کۆ ببێتەوە، هەناســەدان لە ڕێڕەوی خۆی لا ئــەدات. چەوری ڕێڕەوەکانی هــەوا دائەخــات، لەگەڵ پرۆســەی هەناســەدان هاوکاریی یەکتر ئەکەن و دەســت وەرئەداتــە ئەوەی ئۆکســجینی پێویســت نەگات بە هەموو لەشــت.

کێشــە لــە هەناســەدان لــە کاتــی شــەودا ئەبێتە هــۆی حاڵەتێــک کە پێــی ئەڵێن وەســتانی هەناســە لــە کاتی خــەودا، ئەویش ئەوەیە هەناســە بــۆ ماوەیەکی کەم نــۆرە ئــەکات، چونکە ڕێڕەوەکانــی هەوا دائەخرێــن. نۆرەکردنی هەناســە ڕێگرە لــەوەی مــرۆڤ خەوی قووڵی لێبکەوێت یان ئەوەی لەســەر هــەر بارێک بخەوێت کــە ڕووەکانــی لەشــی پێیان خۆشــە، بــۆ بەردەوامیــی تەندروســتییەکی باش و ئەبێتــە هــۆی خەوهاتن بــە ڕۆژ و گەنەخەو و وەنەوز کە پەیوەندیدارن بە کێشــە تەندروســتییەکان وەک نەخۆشــییەکانی بەرزەفشــاری خوێن و نەخۆشــیی دڵ و

دڵەکوتێ و جەڵتەی مێشک و شەکرە و میتابۆلیزمی ناتەندروستی گلۆکۆز و ئاڵۆزی مێشک و ڕووداوی هاتوچۆ.

نۆرەکردنی هەناسە بە شەو ئەبێتە هۆی ئەوەی بە ڕۆژ هەندێ کات بنوویت، چونکە شەو تێرخەو نەبوویت، هەتا ئەگەر کاتژمێرە پێویستەکانیش لەناو جێدا بوو بیت.

بوونی چەوریی زیادە ئەبێتە هۆی ئەوەش لەسەر ئاستی هۆرمۆنیش خەو تێک بدات. خانە چەورییەکان بەتایبەتی ئەوانەی ورگ، ئەتوانن ئاستێکی ناسروشتیی بەرهەمهێنانی هۆرمۆن بڕەخسێنن کە خەوتنی سروشتی تێک ئەدات. کاتێک هۆرمۆنەکانی نووستنت هاوسەنگییان تێک ئەچێت، ناتوانیت ماوەی پێویست چاوت داخراو بێت.

هەناسەوەستان لە کاتی خەودا چییە؟

هەناسەوەستانی کاتی خەو؛ حاڵەتێکی ناتەندروستی باو و ناسراوە کە نووستووەکان هەناسەیان نۆرە ئەکات لە کاتی خەودا، واتە ئەوەستێ و بەر ئەبێت. هەناسەوەستان ئەگەری هەیە لە ماوەی کاتژمێرێکدا؛ سی جار ڕوو بدات و هەموو چەند چرکەیەک یان خولەکێک دووبارە ببێتەوە. وەستانەکان پرخە و لرخە و هەندێ جار دەنگی خنکانیان لەگەڵدایە.

لــە ئەمەریــکا دەوری هــەژدە ملیۆن کەس ئــەم حاڵەتەیــان لەگەڵدایــە، بە لایەنی کەمــەوە نیوەیان کێشــیان زیدە یان قەڵــەون. هەتا پەتای قەڵــەوی بەردەوام بێت، توێژینەوەکان نیشــانی ئەدەن ژمارەی تووشــبووانی نەخۆشــییەکانی پەیوەندیدار بــە نورەکردنــی هەناســەوە لــە بەرزبوونەوەدایە. لە بیســت ســاڵی ڕابــردوودا، خەڵکانــی تووشــبوو بــەو حاڵەتە 55% زیادی کــردووە، بەرزبوونەوەی کێشــی لــەش لە ئەمەریکا لەپشــت زیادکردنــی 80-90%ی ئــەو بەرزبوونەوەوەیە.

یەکێــک لــە ڕێگاکانــی چارەســەری وەســتانی هەناســەی کاتــی خــەو، ئامێــری فشــاری ئەرێنیــی فراوانکردنی ڕێڕەوەی هــەوای لووتە (CPAP) کــە هاوکاریی دووچاربــووان ئــەکات لە ڕێــگای کردنەوەی ئــەو ڕێڕەوەوە لە کاتی نووســتندا ئۆکســجینی تەواویان پــێ بگات.

دابەزینی کێش ئاســانکاری ئەکات بۆ ئەو کەســانەی وەســتانی هەناســەیان هەیە لــە کاتــی خــەودا. دابەزاندنێکی زۆر کەم هەتــا بە ڕێــژەی (10%)، هاوکارییەکی باش ئــەکات بۆ ئاســانترکردنی حاڵەتەکە.

هەناسەوەســتان لــە کاتــی خــەودا عادەتــەن بەدەستنیشــاننەکراوی ئەمێنێتەوە، چونکــە خەڵکەکــە نازانن لە کاتــی خەودا خەبەریــان بووەتەوە، هەتا بەخۆشــیان نازانــن کە هەندێک لــەو حاڵەتەیان هەیە کە ئەمانە هەندێک لە نیشــانەکانن، وەک:

+ پرخەی بەرزی چەندبارە، بەتایبەتی کاتێک ئەکەونە سەرپشــت و لەلایــەن ئــەو کەســانەوە تێبینــی ئەکرێت کە لــە دەوروبەریان خەوتوون.
+ هەناسەبڕکێ و لرخەی خنکان
+ خەواڵوویی بە ڕۆژ
+ سەرئێشەی بەیانیان، قوڕگ چوورزانەوە و دەم وشکبوون
+ کێشە لە بیرکەوتنەوە و تێگەیشتن
+ گۆڕانــکاری لــە کەســێتی و تێکچوونــی بــاری مامەڵەکردن لەگــەڵ بەرامبەر

+ خەبەربوونەوەی چەندبارە لە کاتی خەوی شەودا بۆ میزکردن یان بەبێ هیچ هۆکارێک

نووستن، باشترین سووتەمەنیی کێشدابەزین.

کاتێک تێر ئەنوویت، کێش دابەزاندن ئاسانتر ئەبێت. ئەمانە چەند هۆکارێکن بۆچی:

+ گورجوگۆڵتر ئەبیت لە جووڵەدا.

کاتێک پشووی تەواو ئەدەیت، ئاسانترە چالاک بیت. کەسێک ئەتوانێت بچێتە دەرەوە پیاسەیەک بکات، مەلە بکات، وەرزشێک، کە نەتوانێت بەحاڵ چاوی بکاتەوە؟

+ کردەی هەرسکردنت فوڵ شەحن ئەبێت.

لە چەند لێکۆڵینەوەیەکدا کە توێژەرەکان بەئەنقەست نەیانهێشتووە بەشداربووەکان تێر بنوون، بۆیان دەرکەوتووە تەنیا دوای چەند ڕۆژێک میتابۆلیزمیان تێک چووە. تێرخەوتن هاوکارە تووشی ئەو کێشەیە نەبیت.

+ هۆرمۆنەکانی ئارەزووی خواردنت باشتر کار ئەکەن.

تا کەمتر بنوویت و زیاتر ماندوو بیت، ئارەزووی خواردن و وەرگرتنی کالۆریت زیاد ئەکات، چونکە کەمخەوی کار ئەکاتە سەر ئاستی هۆرمۆنەکانی لیپتین و گریلین کە بەرپرسن لە برسێتی و تێرخواردن (گریلین ئارەزووی خواردن زیاد ئەکات و لیپتین جەستەت ئاگادار ئەکاتەوە تێر بوویت: بەسە، ئیتر مەخۆ). کاتێک هۆرمۆنەکانی لیپتین و گریلینت بە بەرنامە کار ناکەن، تۆ بەرەو ئەوە ئەبەن زۆر بخۆیت، لەبەر ئەوەی هۆرمۆنە ناهاوسەنگەکانت ئاماژەی ساختەت بۆ ئەنێرن دەربارەی برسێتی و تێربوون. خەوتن یارمەتییان ئەدات هەموویان بەهاوسەنگی کار بکەن.

+ کاتت کەمە زیاد بخۆیت.

کاتێـک خەڵک زۆرتر لەناو جێدا ئەمێننــەوە و زیاتر ئەخەون، بەپێی لێکۆڵینەوەکان کاتــی کەمتــر ئــەدەن بە خــواردن. تا کاتــی بەخەبەریــت زیاتر بەدەســتەوە بێت، کاتــت زیاترە بە ئــارەزووی خۆت بخۆیت.

+ کەمتر ئەگەری ئەوە هەیە ئاماژەی هەڵە وەربگریت.

خەڵکــی مانــدوو حــەز ئەکــەن زۆرتــر بخــۆن، چونکــە ئامــاژەی هەڵەیــان هەیە دەربــارەی برســێتی و تێربــوون. لەجیاتیی ئەوەی کاتێک هەســت بــە ماندوێتی ئەکەن ســەرخەوێک بشــکێنن، هەڵپەی خواردن ئەکەن، چونکە بەهەڵە وا هەســت ئەکــەن هــۆکاری ماندووبوونەکەیان برســێتییە نــەک کەمخەوی.

+ ئاسانترە بژاردەکانت تەندروستتر بن.

خەڵکانی ئیســراحەت ئەتوانن بڕیاری تەندروســت بدەن چ خواردنێک هەڵئەبژێرن بیخــۆن. تــۆ بڵێ گۆشــتی ســوورەوەکراو و زەڵاتە لەبەر دەســتدا بــن، تۆ ئەگەر مانــدوو بیت پەلامــاری گۆشــتە ســوورەوەکراوەکە ئەدەیت، بــەڵام ئەگەر باش خەوتبیــت زەڵاتەکە ئەخۆیت.

باشتر بخەوە.

پێم خۆشــە پێت بڵێــم کە کەمخەوی و کێشــزیادبوون بەســتراونەتەوە بەیەکەوە، هەروەها تێرخەوتن و کێشــدابەزینیش. کاتێک دەســت ئەکەیــت بەوەی بە بەرنامە بخۆیــت و گورجوگــۆڵ بیــت و کێشــت دابەزێنیت، خەویشــت دەســت ئــەکات بە باشــبوون. کە باشــیش بــوو، ئەبینیت ئاســانترە بەدروســتی بخۆیــت و چالاکتر ئەبیــت و کێشــت دائەبەزێــت. تیلــی بەرامبەرێنەکەیــە باســمان کــرد، بــەڵام ئەم جارەیــان بەپێچەوانەوە.

هەنــدێ ڕێــکاری تــر بــۆ تێرخەوتــن ئەوەیــە خەوتن حســابی بۆ کرابێــت -واتە سیســـەمەکەت، ژووری نووســتنەکەت، پــاک و خاوێنییەکــەی، ڕووناکــی و هەواگۆڕکێــی، بەرنامــەی کاتەکانــت بۆ بــاش خەوتن ئامــادە کرابێــت. هەروەها دڵنیــا بە لەوەی شــەو کاتێکی تــەواوت تەرخان کردووە بۆ لــەش خاوبوونەوە و

خەولێکەوتـن، بـۆ ئەوەی حـەوت تا نۆ کاتژمێـری تەواو بخەویت. بـەوە تێرخەو نابیـت کـە بـۆ هەشـت کاتژمێر خـەو، تەنیا شـەش کاتژمێـر لەناو جێـگادا بیت!

پرسیار: من بەڕاستی چەند کاتژمێرم پێویستە بنووم؟

وەڵام: پێویسـتیی مرۆڤـەکان بۆ نووسـتن جیـاوازە، بەڵام بەگشـتی زۆربەمـان پێویسـتمان بـە حـەوت تا نـۆ کاتژمێر نووسـتن هەیە.

ڕێنمایی بۆ باشتر خەوتن:

+ هەموو شەوێک لە هەمان کاتدا بچۆ ناو جێگا.
+ هەموو بەیانییەک لە هەمان کاتدا لەخەو هەستە.
+ دڵنیا بە ژووری نووستنەکەت تاریک و ئارام و تەندروستە.
+ شـتێک بکـە گوێت کە گوێـت لە هیـچ نەبێت، چاوت داپۆشـە، ڕووناکیـی دەرەوە لە پەنجەرەکانتـەوە نەیەتە ژوورەوە، دیوار و سـەقفت دەنگبڕ بـن، یان هەر کەرەسـتەیەکی تر ئاسـانکاری بۆ نووسـتنی ئارام بکات.
+ هیتەر و سـپلێت بەکار بێنە بۆ سـاردی و گەرمیی ژوورەکەت و دڵنیا بە لەسـەر پلەی پێویسـتن بۆ نووستن.
+ با پێخەف و جێگاکەت هاوکاری نووستنەکەت بن.
+ ژووری نووسـتنەکەت با تەنیا جێگای نووسـتن و سێکسکردن

بێت و هیچی تری تیا ئەنجام مەدە (ئەو ژوورە هەر بۆ ئەوە کراوە، وا نییە!).

+ با ژووری نووستنەکەت هیچ کەرەستەیەکی ئەلیکترۆنیی تیا نەبێت. لەوێ سەیری تەلەڤزیۆن مەکە، گوێ لە موزیک مەگرە، بە تەلەفۆن قسە مەکە، کتێب مەخوێنەرەوە، ئیش بە کۆمپیوتەر مەکە، کاری ڕۆژانەی تیا مەکە، هیچ کار و چالاکییەکی تری تیا ئەنجام مەدە.

+ پێش نووستن، ژەمی قورس مەخۆ.

+ چەند کاتژمێرێک پێش نووستن، هیچ وەرزش و چالاکییەکی بەهێزکردن مەکە.

+ ئاگات لە خواردنی کافائین بێت لە کاتی ڕۆژدا. هەندێ کەس زۆر هەستیارن، تەنیا بە خواردنەوەی کوپێک قاوە کاتی نانخواردنی نیوەڕۆ، شەو خەویان تێک ئەچێت.

+ ئەوەت لەیاد بێت تا تەمەن گەورەتر بێت، کاریگەریی کافائین زیاترە.

+ ئەگەر کێشەی نووستنت هەیە و هاوژوورەکەت وتی ئەپرخێنیت، پشت گوێی مەخە، هەموو شتێک بە دکتۆرەکەت بڵێ بۆ ئەوەی چارەسەرێکت بۆ دابنێت لەکۆڵت بێتەوە و ئەو بەستەزمانەی ژوورەکەشت ئیسراحەت بنووێت.

توێژینەوەی تێرخەوتووەکان، نەخەوتووەکان

توێژینەوەیەکی فراوانی درێژخایەن کە لەلایەن کۆلێژی هارڤارد بۆ تەندروستیی گشتی لەسەر ٦٠٠٠٠ کەس ئەنجام دراوە بۆ ماوەی (16) ساڵ دەربارەی کێش و عادەتی خەوتن و لایەنەکانی تری ژیانی ڕۆژانەیان، توێژەرەکان بۆیان دەرکەوتووە ئەو ژنانەی شەوانە کەمتر لە پێنج کاتژمێر نووستوون، ڕێژەی (15%) ئەگەری قەڵەوبوونیان زیاتر بووە لەو ژنانەی کە شەوانە حەوت کاتژمێر نووستوون.

ئیسراحەتی تەواو

نووستن وزەت ئەداتێ -کاتی تەواو بخەویت، ئامادەت ئەکات ڕۆژی دواتر چالاک بیت، کێشدابەزاندنیش هەر وزەت ئەداتێ. کاتێک دەست ئەکەیت بە بەرنامەدانان بۆ خۆراکخۆری و کۆنترۆڵکردنی خواردن و تەندروستیت، ئاسایی دڵخۆشتر و دەمبەخەندەتر ئەبیت. کاتێک دەست ئەکەیت بە دابەزاندنی چەند پاوەندێک لە کێشت، هەست ئەکەیت لە ڕووی دەروونی و کۆمەڵایەتی و جەستەییەوە زیاتر شیاوی تێکەڵیت. لەتەکمدا بمێنەرەوە، پاداشتێکی تری کێشدابەزاندنت بۆ باس ئەکەم:

وزەی ئۆکتان بەرز کە یارمەتیت ئەدات مەزاجت بگۆڕێت.

پاداشتی ژمارە شەشی کێشدابەزاندن:
وزەیەکی زیاتر و مەزاجێکی کامەرانتر.

هەموومــان ئەزانیــن کە مەزاجت تــەواو نەبوو یانی چی، هەموو شــتێک بەلاتەوە خۆڵەمێشــی و بێزارکــەر ئەنوێنێــت، لەوانەیــە دڵتەنــگ و خــاو و خلیچــک بیــت، ئــارەزووی ئــەو چالاکییانەت نییە کــە بەلاتەوە ڕابواردن بــوو، زوو توورە ئەبیت بەرامبــەر ئــەو کەســانەی بەرکەوتنــت هەیــە لەگەڵیــان، ڕووخــاو و بێئومێدیــت کــە هیــچ کام لــە کێشــەکانت بــەم دواییە چارەســەر نابــن. کاتێک ئەم هەســتانە بــۆ ماوەیەکــی درێژ بــەردەوام ئەبــن، دکتــۆرەکان بــە "خەمۆکی" نــاوی ئەبەن، بــەڵام بــەلای زۆرمانــەوە بێمەزاجــی حاڵەتێکــە لەپڕ دێــت و بەزوویــی ئەڕوات. ئەســتەمە و ناواقیعیشــە پێشــبینی بکەیت هەمیشــە مەزاجت عەیبی نەبێت، بەڵام ئەتوانیــت هەنــگاو هەڵبگریــت مەزاجــت بگەیەنێتــە پلەیەکی خوازراو. لە ڕاســتیدا یــەک لــە بەنرختریــن پاداشــتەکانی پەیڕەوکردنی بەرنامــەی ڕەچەتــەی دکتۆر، چاکســازیکردنە لــە ســەرجەم تێڕوانینــەکات بۆ ژیان.

بێمەزاجــی هــۆکاری زۆرە، هــەر لــە بۆماوەییەوە تــا پەروەردەکــردن، بەڵام ئەو هەڵبژاردنانــەی لــە بــواری خــۆراک و چالاکیــدا ڕۆژانــە بڕیاریــان لــێ ئەدەیت، ئەوانیــش کارگەرییــان هەیە لەســەر مــەزاج، چونکــە لەپاڵ هەمــوو هەنگاوەکانی تــری تەندروســتیدا، هەمــوو بڕیارەکانــی تری ڕۆژانەشــت ڕۆڵی خۆیــان هەیە. بــە هەڵبژاردنــی ئــەو خۆراکانەی مــەزاج بەهێز ئەکــەن، شــێوازی خۆراکخۆریی دروســت و کێشــدابەزاندن و پەرەپێدانی چالاکیی ڕۆژانەت؛ ئەتوانیت تەندروستیی ســۆزداریت باشــتر بکەیــت، مەزاجــت بەهێزتــر بکەیــت و ڕۆحــت پــڕ بکەیت لە ئینێرجی.

کێشدابەزاندن: ئەسانسێری سروشتیی مەزاج

کاتێک دەست ئەکەیت بە جێبەجێکردنی بەرنامەی ڕەچەتەی دکتۆر و کێشت دائەبەزێنیت، بۆت دەرئەکەوێت دابەزینی ئەو چەند پاوەندە یەکێکە لە باشترین ئامرازەکانی بەهێزکردنی مەزاج. لێکۆڵینەوە ئەمەشی گرتووەتەوە: لەو توێژینەوانەی لەسەر ئەو کەسانە کراوە کە خەمۆک بوون، بۆیان دەرکەوتووە ئەوانەی کێشیان دابەزاندووە پلەکەیان کەمتر بووە لەوانەی وەک خۆیان ماونەتەوە. بەشێک لەو هەستە خۆشە ئەگەڕێتەوە بۆ ئەو گۆڕانکارییە ئاشکرایە کە کێشدابەزین هێناویەتیە کایە -بێگومان هەست بە خۆشی ئەکەیت کە جلەکانت فراوان بوون و ئینێرجیی زیاترت هەیە و ئەزانیت هەنگاوی زیاتر ئەنێیت لە گەشتەکەتدا بەرەو تەندروستییەکی باشتر، بەڵام دیارە شتی لەوە زیاتریش هەیە. کاتێک کێشت دائەبەزێنیت، بەرهەمهێنانی هەندێ هۆرمۆنی کاریگەر لەسەر مەزاج ئەگۆڕێت.

بـۆ نموونـە: دابەزینی کێش ئەبێتە هۆی دابەزینی ئاسـتی هۆرمۆنی "سـترێس" لە خوێنـدا، کە پێـی ئەڵێن "کۆرتیزۆل". دابەزینی کێش دیسـان ئەبێتـە هۆی ئەوەی توانای لەشـت باشـتر بێـت لـە بەکارهێنانی هۆرمۆنی ئەنسـۆلین، کـە یارمەتیی ئـەوە ئەدات شـەکری خوێن و مەزاجیشـت جێگیر بن.

کاتێـک دەسـت ئەکەیـت بە دابەزاندنی کێشـت، سـەرنج بـدەرە ئەوەی هەسـتت چۆنـە، پیرۆزبایـی لـە خۆت بکـە و ئەو هەسـتە خۆشـانە بەردەوامیـی پێ بدە. هەتـا ئەگەر کێشیشـت بـەو خێراییە دانەبەزی کـە خۆت ئەیخوازیـت، هەوڵ بدە بەقـەد ئـەوەی بەدەسـت هاتووە؛ هەسـت بە سـەرکەوتن بکەیت. هەتـا حەز بکە چەنـد خولەکێـک چـاو بنوقێنە و ئـەو گۆڕانکارییە مەزنانە بێنە بـەر زەینی خۆت کـە بە کێشـدابەزین دێنە دی و خاڵ بۆ خۆت دابنێ لەسـەر هـەر هەڵبژاردەیەکی تەندروسـتی کە بڕیاری لـێ ئەدەیت.

هەڵگرتنـی ئەو هەنگاوانـە -دانپیانانە بەو هەوڵانەی داوتـە و ڕێگای کردووەتەوە دوای ماوەیـەک هەسـت بـە سـوودەکانی بکەیت-، ئەمـەش نەک هـەر مەزاجت بـەرز ئەکاتەوە، بەڵکوو لەسـەر ئـەو ڕێگایە بەردەوامـت ئەکات.

لەگەڵ قاپەکەتدا دەست پێ بکە.

کاریگەریـی خـواردن لەسـەر مەزاجت لـە چەند ڕۆژێکـدا دەرئەکەوێـت. هەندێ خۆراکـی تایبـەت کۆمەڵێـک ڕەگـەزی خۆراکییان تیایە کە بەراسـتی بەشـداری ئەکـەن لـە چاکسـازیی مەزاجـدا، بۆیـە پێویسـتە ئـەو خواردنانە لـە بەرنامەی خۆراکخۆریتـدا بـن بەو جـۆرەی ڕەچەتەی دکتۆر دەستنیشـانی ئـەکات. هەندێ خۆراکـی تـر هەیە مەزاجت تێک ئەدات، بۆیە پێویسـتە لێیـان دوور بکەویتەوە. با بـەو خواردنانە دەسـت پـێ بکەین کە پشـتگیریی مەزاجـت ئەکەن:

ئەو خواردنانەی کە "تریپتۆفان"یان تیایە.

تریپتوفـان؛ "ئەمینـۆ ئەسـید"ێکی بنەڕەتییـە، مانای ئەوەیە لاشـەت پێویسـتیەتی، بـەلام ناتوانێـت بەرهەمـی بێنێـت وەک ئەتوانێـت هەندێـک ئەمینۆئەسـیدی تـر دروسـت بـکات، لەبـەر ئـەوە ئەبێـت لـە خواردنـەوە وەریبگرێـت. یەکێـک لەو ڕێگایانـە لاشـەت تریپتوفانی پـێ بەکار دێنێت، دروسـتکردنی "سـیرۆتۆنین"ە کە کیمیاگەرییەکـی مێشـکە بـۆ ڕێکخسـتنی خـەو جێگیرکردنی مەزاج. سـیرۆتۆنین کیمیاگەرێکـی مێشـکە، پۆلێکە لـە دەرمانەکانـی دژەخەمۆکی کە "فلوکسـیتین" و "پارۆکسـیتین"ی تیلییە. دابەزینی ئاسـتی سیرۆتۆنین بەسـتراوەتەوە بە خەمۆکی و نیگەرانییـەوە.

گۆشـتی قەل ئەگەری هەیە باشـترین خۆراکی باو و ناسـراو بێـت کە ڕێژەیەکی بـەرز تریپتۆفانینی تیایە، خواردنی تریش وەکوو: پەنیر، مریشـک، هێلکە، ماسـی، شـیر، نەتـەکان، عەلیبابا، کەرەی عەلیبابا، ناوکەکوولەکە، کونجی، سـۆیا.

نەتەکان

هـۆکار زۆرە ئـەو ڕەگـەزە خۆراکییانـەت حـەز لـێ بێت کە لـە نەتەکانـدا هەیە -منیـش بۆیە خواردنی نەتم کـردووە بە یەکێک لە ڕەچەتـە خۆراکییە گرنگەکانی خـۆم. لـە بابەتـی مەزاجدا، مەگنیسـیۆم کـە لە نەتـدا هەیە، بایەخی خـۆی هەیە. ئەگـەر مەگنیسـیۆم کەم بێت، کاریگەریی هەیە لەسـەر نووسـتن. تـۆش ئەزانیت ئەگـەر تێـر نەخەویت و ئیسـراحەت نەبێـت، نارەحەتە مەزاجت تـەواو بێت.

بـادەم، کاشـۆ، عەلیبابا و کـەرەی عەلیبابا؛ بڕێکی باش مەگنیسـیۆم دابین ئەکەن. هەندێک خۆراکی تریش ئاسـتی مەگنیسـیۆم تیایاندا بـەرزە، وەک: کەپەکی گەنم، سـپێناخ، ماشـەڕەش، پەلوولەی مێوژ بـە کەپەک ، ئاردی ڕۆحی گەنم ، شـۆفان، پاقلەمەنـی. نەتـی بەرازیلییـش ڕێژەیەکـی بەرز سـلینیۆمی تیایە کـە ڕەگەزێکی خۆراکییە، کار ئەکاتە سـەر باشـکردنی مەزاج.

شۆکۆلاتەی ڕەش (تاڵ)

ئەو کاکاوەی لە شـۆکۆلاتەدایە، دیســان یارمەتیی بەهێزکردنی سیرۆتۆنین ئەدات کـە لـە خوێندایە و مەزاج باش ئـەکات. ئاوێتەیەکیش لە شـۆکۆلاتەدایە پێی ئەڵێن پۆلـی فینـۆل، یارمەتیـی هێمنـی و قەناعەت ئەدات. بیرت نەچێت، باسـی ڕەشـی ئەکەین. شـۆکۆلاتە هەتا ڕەشـتر بێت، ڕێژەی کاکاوی زیاترە و شـەکری کەمترە. بـۆ ئـەو شـۆکۆلاتەیە بگەڕێ ڕێـژەی سـەدیی کاکاوی بـەرزە (باشـترین ڕێژە، (%70)ە)، چونکە کاکاو کرۆکی سـوودی شـۆکۆلاتەیە. ئاگاشـت لـەوە بێت زۆر نەخۆیـت، تەنیـا پارچەیـەک بەسـە (نزیکـەی نیوئۆنس) لە هـەر جارێکـدا، لەوە زیاتـر کالۆریی بـەرزی تیایە.

ئـەم ئامۆژگارییـەی من یاسـا نییـە، چونکـە ئەتوانیـت پارچەیەک شـۆکۆلاتەی ڕەش بخۆیـت و تـەواو، بەڵام بۆ کەسـانی تر –تۆ خۆت ئەناسـیت- بۆ برسـێتی ئەیخـوات، بێ ئەوەی ئـاگای لە خۆی بێت پاکەتەکە تەواو ئـەکات. ئەگەر ئەزانیت خواردنـی شـۆکۆلاتە لێـت ئەبێـت بە خـوو، وازی لێ بێنـە -خواردنـی تر زۆرە ڕەگـەزی بەهێزکردنـی مەزاجـی تیایـە، بـێ ئـەوەی سـەدان کالۆریـی زیادەی ناپێوسـت وەربگریت.

دانەوێڵەی ڕووت

ئەگـەر بـە درێژیی ڕۆژ ئاسـتی شـەکرت جێگیـر بێـت، یارمەتیـی جێگیربوونی مەزاجت ئەدات، چونکە کە شـەکرت دابەزی، مەزاجیشـت تێـک ئەچێت. یەکێک لە ڕێـگاکان بۆ ئەوەی شـەکرت لـە خاڵێکدا ڕابگریـت، ئەوەیە نەیەڵیت برسـی بیت. ئەمـەش بـەوە ئەکرێـت هەمـوو سـێ تا چـوار کاتژمێرێـک ژەمێک یان سـناکێ بخۆیـت، بـەڵام دڵنیا بیت ئـەو ژەمانە یان سـناکانە؛ کۆمەڵەیەکی تـەواو پرۆتین، چەوریـی تەندروسـت، دانەوێڵـەی ڕووتیـان تیایـە، چونکـە ئەگـەر یەکێـک لەو پێکهاتانـە کـەم بێت یـان زیاد بێت، بـەو پێیە بـەرز و نزمی بە شـەکری خوێنت ئەکەن.

دانەوێڵەی ڕووت لە ڕێگایەکی تریشـــەوە یارمەتیـــی مەزاجت ئەدات. کاربۆهیدراتە موعەقـــەدەکان هاوکاریـــی مێشـــکت ئـــەکات لـــە دروســـتکردنی ســـیرۆتۆنیندا، جگـــە لـــەوەش ســـەرچاوەیەکی باشـــن بۆ فۆلیـــک و ڤیتامیـــن بـــی. لێکۆڵینەوەکان ســـەلماندوویانە کـــە خەڵکی خەمنـــاک لەوانەیە ئاســـتی فۆلیکی خوێنیـــان نزم بێت بـــە بەراورد بەوانـــەی خەمۆکییان نییە، لەبەر ئەوە جێی خۆیەتی چاوێکت لەســـەر وەرگرتنـــی فولەیت بێت.

ئەو خوارنانەی ئۆمیگا سێیان تیایە.

کاتێـــک ئـــەو خواردنانـــە ئەخۆم کە ئۆمیگا ســـێیان تیایە، هەســـت ئەکـــەم مەزاجم باشـــتر ئەبێت تەنیا بەوەی بیر ئەکەمەوە ئەمانە چەند پێویســـتن بۆ تەندروســـتیم. وەک پێشـــتر شـــیمان کردەوە، ئۆمیگا ســـێ ســـوودێکی تەندروســـتیی زۆر دێنێتە ســـەر مێـــزی نانخواردنەکەمـــان: هەوکـــردن کەم ئەکەنـــەوە و بە چەنـــد ڕێگایەک یارمەتیی مێشـــک و دڵ و جومگەکانت ئەدەن، ئەتوانن مەزاجیشـــت باشـــتر بکەن. لە ڕاســـتیدا لێکۆڵینـــەوەکان دەریانخســـتووە نیشـــانەکانی دڵتەنگی کـــەم ئەکاتەوە لەو کەســـانەی نەخۆشـــیی دڵتەنگییان هەیە.

تۆپی ســـەرچاوەی ئۆمیگا سێ بریتین لە: تووکەتان، گوێز، سەردین، ماسییەپانکە، سەلمون، لۆبیا و ڕۆبیان.

ئەو خواردنانەی ڤیتامین "دی"یان تیایە.

ئاســـتی ڤیتامیـــن دی هەنـــدێ جـــار لـــەو کەســـانەی خەمۆکـــن، نزمـــە. هەنـــدێ لێکۆڵینـــەوەی بچـــووک پەیوەندییان لەنێوان مەزاج و ڤیتامیـــن "دی"دا دۆزیوەتەوە. تـــا توێـــژەرەکان وردەکاریـــی ئەدۆزنەوە، تۆ بـــەردەوام بە لە وەرگرتنـــی ڤیتامین

دی، چونکـە زۆر پێویسـتە بـۆ تەندروسـتیی ئێسـک، کەمکردنـەوەی هەوکردن، هاوکاریی سیسـتمی بەرگریی لەش، ئەگەریش هەیە بەرگری بکات لە تووشـبوون بە هەندێ شـێرپەنجە.
توپـی سـەرچاوەی ڤیتامیـن دی: سـەلمون، تونـە، شـیری ڤیتامیـن دی تێکراو، شـەربەتی پرتەقاڵ.
خواردنە دەوڵەمەندەکان بە ئاسن.
پشـکی تـەواو ئاسـن وەرنەگریـت، ئەبێتە هـۆی شـەکەتی، بێمەزاجـی و کەمیی تەرکیزکـردن، یان بەگشـتی هەسـت بـە داهێـزران و بێتاقەتـی و بێهێزی.
توپی سـەرچاوەی ئاسـن: گۆشـتی سوور، گۆشـتی ناو گوێچکەماسـی، سپێناخ، پاقلەمەنـی، میـوەی وشـککراوە، زەردێنەی هێلکە.

ئەتەوێت کامەران بیت؟ با هاوڕێی باشت هەبێت.

ئێمـە ئەزانیـن هاوکاریـی کۆمەڵایەتـی -بوونـی هـاوڕێ و خێزانـی بـاش کـە یەکتریمـان خـۆش بوێـت، پاڵپشـتیی یەکتری بکەیـن، گوێ بۆ یەکتـری بگرین و چێـژ لـەوە وەربگریـن بەیەکـەوە بیـن- مایـەی ئارامیـی دەروونیمانە.
بەڵام توێژینەوەکان دەریانخسـتووە بەسـەربردنی کات لەگەڵ کەسانی کامەراندا، ئێمە کامەرانتر ئەکات و لەگەڵ کەسـانی دەروون شـڵەژاو و نابەرپرس؛ پەستمان ئەکات. بە هەمان شـێوە ئەگەر هاوڕێیەتیی کەسـانی تەندروسـتخۆر و چالاک و بزێـو و لـە هەمان کاتدا بایەخ بە کێشـی خۆیان بدەن، وا لـە ئێمەش ئەکات پێیان ئاسـوودە بین و چاویـان لێ بکەین.
کاتێـک گۆرانـکاری بۆ پارێزگاریـی ژیانی بەردەوام ئەکەیت، سـووریت لەسـەر ئەوەی چالاک و گورجوگۆڵ بیت، لەگەڵ ئەو کەسـانەدا ئاشنا بیت کە وەک تۆ بیر ئەکەنەوە و کەمکردنەوەی پەیوەندی بەو کەسـانەوە گاڵتەیان بە بیرکردنەوەکانت دێ. بێگومان پشـتگیری بۆ تەندروسـتیت و هەنـگاوە ئەرێنییەکانت پەیدا ئەبێت و

لـە یەکەوە فێر ئەبن و لە کەســە ڕێگر و کۆســپەکان دوور ئەکەویتەوە.

ئێستا باشترین کاتە بۆ ئەوەی نەخشەیەکی تازە بۆ هاوڕێیەتی دابڕێژیت.

ئەوانــەی هەمــان ئامانجــە تەندروســتییەکانی تۆیــان هەیــە، بیانخــەرە بازنــەی هاوڕێتیتــەوە و بیانکــە بــە بەشــێک لــە پێویســتییەکانی ژیانــی ڕۆژانــەت. بــە دروســتکردنی بازنەیەکــی هاوبیر و پشــتگیر لــە هاوڕێ و دراوســێ و ئەندامانی خێــزان، ئەبینیــت هێزێکــی زۆر لە پشــتتە کاتێک تووشــی کێشــە و ئالنگارییەکی تەندروســتی ئەبیتــەوە و هانــت ئــەدەن لــە ســەرکەوتنەکانت بــەردەوام بیت.

بەهێزکەرەکانی مەزاج

وەک چۆن خۆراک هەیە مەزاج پتەو ئەکەن، خۆراکیش هەیە تێکی ئەدەن.

با لەو خۆراکانەوە دەســت پێ بکەین کە بــە کاربۆهیدراتە پاڵێوراوەکان، چەورییە کوالیتیی نزمەکان، شــەکر، تام و بۆنی کارخانەیی، ڕۆن و زەیتی هایدرۆجینکراو، چەنــدان جــۆری ماددەی کیمیایی دروســت ئەکرێــن، ئەوانە ئــەو خۆراکانە نین کــە جەســتەمان وا دیزایــن کراوە وەکوو ســووتەمەنی بەکاریــان بێنین و وەکوو ئــەوە وایــە تەنکیــی بەنزینەکــەت پڕ بکەیــت لە نــەوت. کاربۆهیدراتی بەســیت و شــەکر وا لــە شــەکرت ئەکــەن هەڵبەزودابەز بــکات وەکوو ئیســپرینگ. چەوریی کوالیتیی نزمی هەرزان گوشــار ئەخاتە ســەر سیســتمی هەرســکردنت بەم شــتە دروســتکراوە پــڕ لــە ژەهری چەوری تێکراوەوە ســەرقاڵ بێت، کــێ ئەزانێت چی بەســەر جەســتەمان دێت کاتێــک ئەم هەموو خواردنە ســاختەیەی تــێ ئەئاخنین!

ئــەم خواردنــە پاتاڵانــە ئەتوانن بە شــێوەیەکی کاتی مەزاجمان تێــک بدەن. ئەگەر وا ئەزانیــت چارەســەرن، مێشــکمان نارازییە و بەرپەرچمان ئەداتــەوە ئەڵێ "چی! کەپکەیــک!"، یان "چیپســی پەتاتــە!"، کە بەردەوام ئەبین سەرســام ئەبیــن بە تام و چێــژی ئــەم خوارنە "تایبەتانــە"، بەڵام کاتێک ســەرنج ئەدەینە ئــەو کاریگەرییەی وامــان لــێ ئــەکات بزانین هەســت بە چــی ئەکەیــن، ئــەو سەرسامییەمان زۆر ناخایەنێت.

ســەرنج بدە، بزانە ئەم خواردنانە چ هەســتێک دروســت ئەکەن! ئەبێت سەرســام بیــت کاتێــک ئەبینیت چــۆن مەزاجمان تێک ئــەدەن. جارێکیــان هاوڕێیەکم خووی بــەوە گرتبــوو هــەر ئەچــووە مارکێتەکــە تــا پێویســتییەکانی ماڵــەوەی ئەکردە عەرەبانەکە؛ پاکەتێک شــیرینیی ئەخوارد، کە ڕۆژێک کاری زۆر بکردایە و ماندوو ببوایــە، تــووڕە ئەبــوو، ئەگەرا تــا پاکەتێک شــیرینیی پەیدا ئەکــرد، وای ئەزانی ئینێرجیــی پێویســتی ئەداتێ تــا کارەکان تەواو ئەبــن و ئەڕواتەوە بــۆ ماڵەوە بۆ ئێــوارە خواردنێکی تەندروســت بۆ ســەر مێــزی نانخواردنەکە ئامــادە بکات.

کاتێــک ئــەم ئافرەتەی هاوڕێم ســەرنجی دا بزانێــت خواردنێکــی دیاریکراو چۆن هەســتێکی لا دروســت ئــەکات، بــۆی دەرکــەوت دوای شــیرینییەکە کاتێــک نانی ئێوارە ئامادە ئەبێت، هەســت ئەکات نەخۆشــە و دڵی هیچ نابات. هەستیشــی کرد زۆر ئەچێــت بەگژ منداڵەکانیدا. وای دائەنا هەردوو حاڵەتەکە هیی شــەکەتیی کاری ڕۆژانەیەتــی، بــەڵام ویســتی بزانێــت تۆ بڵێــی پاکەتە شــیرینییەکە هیــچ ڕۆڵێکی نەبێــت! ڕۆژێــک لەجیاتیــی شــیرینی، پەلامــاری بوتڵێــک شــەربەتی ڕووەکی دا، ســەری ســوڕما چــۆن دۆخی گــۆڕا، نە گــەدەی گیراوە و نــە بەســەر منداڵەکاندا ئەقیژێنێت!

دوای ئــەوە دەســتی کــرد بــە بەدواداچــوون، جۆرەکانی تری خــۆراک چۆن کار ئەکەنە ســەر هەســتی، بــۆی دەرکەوت خواردنــی پاتاڵ مەزاجی تێــک داوە، ئەمە وای لــێ کرد بەخۆیدا بچێتەوە و خواردنی ژیرانەتر هەڵبژێرێت. ڕاســتە خواردنی ناجــۆر لــە تام و چێژ و پێکهاتەدا ئاســتی نزمــە، بەڵام ئەگەر ببێتــە هۆی ئەوەی تووشــی دڵەڕاوکــێ و دڵتەنگــی و بێــزاری و ئیهمالیــت بــکات، ئــەوا نەخواردنی باشترە.

وەک ئــەوەی کە خواردنی دروســتکراوی بێتام کارێــک ئەکات مەزاجت تێک بدات، هەڵــەی تۆ نییە، هــەر ئەوەندە ئیش ئــەکات. لێکۆڵینەوەکان گەیشــتوونەتە ئەوەی ئــەو کەســەی ئەیەوێــت بایەخ بە کێشــی بــدات و بیەوێت خواردنی تەندروســت بخــوات و ڕابکات بــەدوای خواردنی ناجۆردا، بێگومــان مەزاجی هەتا بێت خراپتر ئەبێت -پێــی ناخۆش نەبێت!

یەکێک لە هەرە باشترین مەزاج ڕێکخەرەکان

تەنیا یەک ڕێگا هەیە لەسەر ئەمە و دووەمی نییە: بڕۆ دەرەوە و دەست بکە بە جووڵە، ئەوە سەرەکیترین ڕێکخەری مەزاجتە. لێکۆڵینەوە دوای لێکۆڵینەوە بۆیان دەرئەکەوێت پەیوەندیی توندوتۆڵ هەیە لەنێوان وەرزش و مەزاجدا. بەکورتی: سەرئەنجامەکان ئەڵێن خەڵکی گورجوگۆڵ کەمتر ئەگەری ئەوە هەیە تووشی خەمۆکی ببن بە بەراورد بە کەسە بێ جووڵەکان، هەروەها کەسە چالاکەکان کە واز لە وەرزش ئەهێنن، زیاتر ئەگەری تووشبوونیان هەیە بە بەراورد لەگەڵ ئەوانەی بەردەوامن. لێکۆڵینەوەکان دیسان نیشانی ئەدەن هەندێ لەو کەسانەی نەخۆشیی خەمۆکییان هەیە، وەرزشکردن چارەسەرێکی کاریگەرە و وەکوو دەرمانی دژەخەمۆکی بەکار ئەهێنرێت.

ئەمەش باشترین بەشەکەیەتی: جووڵە کاریگەریی دەستبەجێی هەیە لەسەر مەزاجت. توێژەرە دەروونییەکان ئەڵێن تەنیا پێنج خولەک دوای ئەوەی دەست ئەکەیت بە وەرزش، بە شێوەیەکی مامناوەند مەزاج دەست ئەکات بە گۆڕان. پێنج خولەک! هیچ هۆکارێکی تەندروستیی تر نییە بەو خێراییە دەست بکات بە ئیش.

لەبەر ئەم هۆیانە -و زۆری تریش-، من هیوادارم جموجووڵ و وەرزش بکەیت بە بەشێک لە بەرنامەی ڕۆژانەت.

کاریگەریی وەرزش لەسەر باشکردنی مەزاج، لەوەوە دێت لە کاتی وەرزشدا گۆڕانکارییەکانی سیرۆتۆنین، دوپامین و کیمیاکارییەکانی پتەوکردنی مەزاج لە مێشکدا چالاک ئەبن. چالاکییەک هەر بۆخۆشی، وەکوو: مەلە، پیاسەیەک بەناو پارکێکدا، هاتوچۆ بە جادەیەکدا، ڕاکردنێکی لەسەرخۆ بەدەوری یاریگای قوتابخانەیەکدا، یان تاوێک لەگەڵ هاوڕێکانتدا هەڵپەڕە -ئەویش خۆشییەکت پێ ئەبەخشێت چەند کاتژمێرێک بەردەوام ئەبێت. دەروونمان وایە، هەست بە ئارامی ئەکات کاتێک کارێکی باش ئەنجام ئەدەین، وەرزش ئەو هەستەت پێ ئەبەخشێ وەکوو لە کارێکی خۆبەخشیدا بەشداریت کردبێت، هەروەها ئاستی

هۆرمۆنەکانــی ســترێس لە جەســتەتدا دائەبەزێنێت وەک هۆرمۆنــی کۆرتیزۆڵ.

ئەگەر ئەتەوێت هەست بە خۆشی بکەیت...

مەزاجــی بــاش ئەکرێت وەکوو پارە ســەیری بکرێت: ئەبێت شــتێکت هەر هەبێت، بــەڵام هەتــا زۆرترت هەبێت باشــترە. تــۆ ئەگەر هەســتی خەفەتبــاری، دڵتەنگی، نیگەرانــی، دڵەڕاوکێــت هەبێــت یان نەبێــت، پەیڕەوکردنــی بەرنامــەی ڕەچەتەی دکتۆر کاری خۆی ئەکات و مەزاجت باشــتر ئــەکات، ئەویش بە خواردنی بەکەڵک دەســت پێ ئەکات کە بــەدوای هەموو خواردنە بەســوودەکاندا ئەگەڕێیت وات لێ ئــەکات بگەیت بە بەرنامەی خۆراکخۆری ڕەچەتەی دکتــۆر، ئەو کاتە قاپەکەت پڕ ئەکەیــت لەو خواردنانەی مەزاجت ڕاســت ئەکەنەوە و لــە خواردنە بێکەڵکە مەزاج تێکــدەرەکان دوور ئەکەویتــەوە. کاتێــک وەرزش ئەکەیت، لە ڕووی جەســتەیی و دەروونییــەوە چێــژ لــە ســوودەکانی وەرئەگریــت و بە چەنــد خولەکێــک؛ چەند کاتژمێرێک هەســت بە ئیســراحەت و خۆشــی ئەکەیت. کاتێک چەنــد پاوەندێک لە کێشــت دائەبەزێنیــت، خۆتــت لەلا خۆشەویســتتر ئەبێت، نەک تەنیــا لەبەر ئەوەی ڕێکوپێکتــر دەرئەکەویــت، بەڵکــوو لەبــەر ئەوەی دەســتت کردووە بــە قۆناغێکی تــازە کە تەندروســتتر و کامەرانتــر و درێژتر بژییت. ئەوانــەش هەندێک هۆکارن کــە گەشــبین بیت و خۆتت لا شــیرین بێت!

هۆکارێکــی تریش هەیە بۆ ئەوەی هەســت بە خۆشــی بکەیت: دابەزاندنی کێشــت بــەدورت ئەخــات لــە نەخۆشــی کــە ئێمــە هەمووـمــان لێــی ئەترســین. لەگەڵمدا بمێنــەرەوە، زۆر شــتی ترت لــەم بارەیەوە پــێ ئەڵێم.

پاداشتی حەوتەمی کێشدابەزاندن:
مەترسیی کەمتری تووشبوون بە شێرپەنجە.

+ قەڵەوی سەرەکیترین فاکتەرە بۆ پەرەسەندنی شێرپەنجە، تەقریبەن جگەرەکێشانیش هاوتای ئەکاتەوە، هەردووکیشیان دوو شتن وازیان لێ ئەهێنرێت، لەوەش زیاتر نەخۆشە قەڵەوەکانی شێرپەنجە، لە کاتی نەشتەرگەری، تیشک بەرکەوتن و چارەسەری کیمیایی بارودۆخیان خراپترە -خراپترە بە هەموو پێوەرێک.

کارین بەیزن ئینکویست (PhD) - زانکۆی تەکساس، دکتۆری چارەسەرساز لە سەنتەری شێرپەنجەی ئەندەرسن

ئامارەکان بترسێنەرن ، بروسکەی هەورەتریشقەن. لە ساڵی 2013دا پزیشکەکان (1. 6) ملیۆن کەیسی تازەی شێرپەنجەیان دەردۆزی (تشخیص) کرد و لەو ساڵەدا (580350) کەسی لە ئەمەریکادا پێ مرد. ئەو بەشەشی کە بەڕاستی جێگای خەفەتە: چارەکێک تا سێیەکی ئەو حاڵەتانەش، بە هۆی خراپخۆری و ناچالاکیی جەستەیی و کێشی زیادەوە ڕوویان داوە. ئەوە ڕاستە. نزیکەی (٢٠٠٠٠٠) لەو مردنانە ئەکرا بەری پێ بگیرێت -نەک بە دەرمانی موعجیزە یان سەرپەرشتیی دروست، بەڵکوو بەو هەنگاوانەی تۆ ئێستا پەیڕەوی ئەکەیت وەکوو بەشێک لە بەرنامەی ڕەچەتەی دکتۆر.

شێرپەنجە نەخۆشییەکی تێکچڕژاوە -لە ڕاستیدا بە کردەوە سەدان نەخۆشی هەیە ئەچنە ژێر ناوی چەترە فراوانەکەی شێرپەنجەوە، بەڕاستی ئەوە ماوەیەکی کەمە توێژەرەکان دەرکیان بەوە کردووە کە پەیوەندیی هەیە لەنێوان

خۆراکخۆری و کێش و شـێرپەنجەدا. سـەرباری ئەوەی کە هێشتا پرسیارگەلێکی زۆر ماوە وەڵام نەدراوەتەوە، یەک ڕاسـتی بەتەواوی دەرکەوتووە: کێشـی زیادە، سووتەمەنیی هەڵگیرسـانی شێرپەنجەیە.

تـا چەنـد لەمە دڵنیاین؟ لەگەڵ مندا سـەرنجی ئەم بڕگەیە بـدە، کاتێک خوێندمەوە وەکوو ئاوی سـارد بکەیت بە سـەرمدا، وام لێ هات. توێژینەوە زانسـتییەکان تا ڕادەیەکـی بـەرز ڕەها نین -زۆر ڕێی تێئەچێت هەڵە بکەن و دەربارەی مەترسـی نەخۆشـییەک بڵێـن هەنـدێ شـتی دیاریکـراو "لەوانەیـە" ببنە هۆی تووشـبوون، وەک ئـەوەی بەڕاشـکاوی بڵێـن "ئەبێتـە" هۆی تووشـبوون. بەڵام کە دێتە سـەر بابەتـی کێـش و شـێرپەنجە، ئەوەنـدە دڵنیان؛ بواری هیـچ "لەوانەیە"کـی تیا نییە. ئەمـە وتەی دەبلیـو فلیپ تی جەیمس؛ پزیشـکی چارەسەرسـاز و ئەندامی پانێڵی پسـپۆڕانی توێژینـەوەی جیهانـی شـێرپەنجەیە، کـە (7000) حاڵەتیان دیراسـە کـردووە لەسـەر پەیوەندیـی کێـش و شـێرپەنجە: پەیامەکە وەکـوو ڕۆژ ڕوونە، پەیوەندیـی قەڵـەوی لەگەڵ شـێرپەنجە ئەوەندە بەهێزە لە کۆمەڵـگای ئەمەریکیدا، مەگـەر بـەم زووانە پەیوەندی لەگـەڵ جگەرەکێشـاندا هاوتای بکات.

باشـە، کەواتـە بڕوامان هێنا کـە قەڵەوی هۆکارە بۆ تووشـبوون بە شـێرپەنجە، ئێسـتا بـا قسـە بکەین لەسـەر ئـەوەی بۆچـی ئـەم پەیوەندییە هەیـە -و چۆن پەیڕەوکردنـی بەرنامـەی ڕەچەتـەی دکتـۆر ئەگـەری ئـەوە کـەم ئەکاتـەوە کە تووشـی ببێت.

ئەو شێرپەنجانەی پەیوەندییان هەیە بە کێشەوە

کێشــی زیادە پەیوەندیی هەیە بە مەترســیی زیاتر بە تووشــبوون بە چەند جۆرێکی تایبەتی شــێرپەنجەوە، لەوانە:

+ شێرپەنجەی سورێنچک
+ مەمک (دوای لە سکوزاکەوتن)
+ ناوپۆشی مناڵدان
+ کۆڵۆن و موستەقیم
+ گورچیلە
+ دەرەقی
+ زراو
+ جگەر
+ ملی منالدان
+ هێلکەدان
+ خوێن (ڕژێنە لیمفاوییە ناهۆدجینگییەکان و دڕکەپەتک)
+ پرۆستات (ئاستە مەترسیدارەکانی)

بەشــێک لە کێشــی زیادە، لە ئەنجامــی جموجووڵنەکــردن پەیوەندیی هەیە بەم شێرپەنجانەوە:

+ کۆڵۆن
+ مەمک
+ ناوپۆشی منالدان

+ سییەکان

سەرباری ئەوانەش، کێشی زیادە پەیوەندیی هەیە بە سەرئەنجامە خراپەکانی هەندێک لە نەخۆشەکانی شێرپەنجە، بەتایبەتی شێرپەنجەدارەکانی مەمک و پرۆستات و کۆلۆن.

شێرپەنجە و کێش، پەیوەندییان چییە؟

جەستەی ئێمە لە ترلیۆنەها خانە پێک هاتووە، کە بەردەوام لە گەشەکردن و دابەشبووندان. هەندێ جار -بە هۆی گۆڕانکارییەکی بۆماوەییەوە، تێکچوونێکی ژینگەیی یان هەر هۆکارێکی تر- خانەکان وایان لێ دێت بە شێوەیەکی ناسروشتی گەشە ئەکەن و بڵاو ئەبنەوە، کە ئەم گەشەکردنە ناتوانرێت بوەستێنرێت یان کۆنترۆڵ بکرێت، شێرپەنجە پەرە ئەسێنێت.

هەندێ کەس لە کەسانی تر لەبارترن تووشی شێرپەنجە ببن، جگەرەکێشەکان بۆ نموونە زۆر لەبارن تووشی شێرپەنجەی سییەکان ببن، چونکە پێکهاتەی دووکەڵی جگەرە زیاتر لە (69) ماددەی ناسراوی شێرپەنجەهێنی تیایە.

لەو توێژینەوانەی لەسەر ئاژەڵ کراون، زاناکان بۆیان دەرکەوتووە لە ئاژەڵی قەڵەودا گریّ شێرپەنجەییەکان خێراتر گەشە ئەکەن و بڵاو ئەبنەوە و زیاتر بەرهەڵستیی چارەسەر ئەکەن بە بەراورد بەو ئاژەڵانەی کێشیان ئاساییە.

لێکۆڵینەوەکانی تێبینیکردن هەمان ئاراستەیان لە مرۆڤدا تێبینی کردووە: کێش زیادەکان و قەڵەوەکان زیاتر تووشی شێرپەنجە ئەبن و زووتر بەرەو خراپی ئەڕوات و ئەگەری مردنیشیان زۆرترە بە بەراورد بەو کەسانەی کێشیان ئاساییە.

ئەمە بۆچی وایە؟ بۆچی کێش زیادەکان و قەڵەوەکان زیاتر تووشی شێرپەنجە ئەبن وەک لە کێش ئاساییەکان؟ ئەمە هەندێک لەو هۆکارانەیە:

+ کێشی زیادە یەکسانە بە ئیسترۆجینی زیادە.

چەوریی لەش ئیسترۆجین دروست ئەکات، ئیسترۆجینیش سووتەمەنیی چەند جۆرێک شێرپەنجەیە وەک شێرپەنجەی ئیسترۆجین پۆزەتیڤی مەمک و شێرپەنجەی ناوپۆشی منداڵدان. تا چەوری لە جەستەتدا زۆر بێت، ئیسترۆجین لە خوێنتدا زۆرە.

+ بەرهەڵستیی ئەنسۆلین، ڕێگاخۆشکەرە بۆ پەرەسەندنی شێرپەنجە و گەورەبوونی گرێ شێرپەنجەییەکان.

بەرهەڵستیی ئەنسۆلین لە کەسانی کێش قورس و قەڵەودا باوە، بەو جۆرەی پێشتر لە بابەتی شەکری خوێندا باسمان کرد، چونکە ئەوانە خوێنیان لەوە ئەچێت ئاستێکی بەرز ئەنسۆلین و ماددەیەکی تری تیا بێت پێی ئەڵێن فاکتەری گەشەی شێوە ئەنسۆلین (IGF-1)(-1) ئەنسۆلین و ئای جی ئیف وەن، هەردوو بەیەکەوە هاندەرن بۆ دروستبوونی چەند جۆرێک گرێی شێرپەنجەیی تایبەت، چونکە ئەو دووانە یارمەتیی ڕێکخستنی دابەشبوونی خانە ئەدەن.

+ شانەکانی چەوری، پرۆتینە شێرپەنجە هاندەرەکان دروست ئەکەن.

شانە چەورییەکانی لەشت، بەتایبەتی ئەوانەی لە ورگتدا نیشتەجێ بوون -پرۆتینێک دەرئەدەن پێی ئەوترێ ئەدیپۆکاینز، کە ڕۆڵ ئەبینێت لە بەشێک لە گەشەسەندنی خانەدا. ئەو کەسانەی چەوریی ورگیان زیادە، لە دۆخێکدان ئاستی پرۆتینی ئەدیپۆنیکتینیان نزمە کە یارمەتیی ڕێگرتن لە پەرەسەندنی خانەی شێرپەنجە ئەدات، هەروەها ئاستێکی بەرزی لیپتینیان هەیە کە جۆرێک هاوکارە بۆ بڵاوبوونەوەی خانە شێرپەنجەییەکان.

+ چەوری لەوانەیە جینەکانی شێرپەنجە کارا بکات.

تەنیا (5%)ی شێرپەنجەکان پەیوەندییان هەیە بە هۆکاری بۆماوەییەوە، بەڵام مانای وا نییە هەر کەسێک جیناتی تایبەتیی شێرپەنجەهێنی بۆماوەیی هەبێت؛ تووشی شێرپەنجە ئەبێت. زاناکان لەو بڕوایەدان چەند هۆکارێک وەک: (ژینگەی ژەهراوی، خۆراک، کێشی زیادە، چەوریی جەستە، جگەرەکێشان و هەندێکی

تریـش)، لەوانەیـە توانای کاراکردنی هەندێک خانە شـێرپەنجەییەکانیان هەبێت. وا دەرئەکەوێت بوونی چەوریی زیادە لە لەشـدا، بە شـێوەیەک بەشـداری ئەکات لە کاراکردنـی ئەو جینانەی مرۆڤ کە ئامادەیی پێشـوەختیان هەیە بۆ تووشـبوونی بۆماوەیی.

+ کێشی زیادە، هەوکردن بەهێز ئەکات.

وەک پێشـتر لـە بەشـێکی ئـەم کتێبەدا باسـمان کرد، کێشـی زیـادە و چەوریی زیـادەی لـەش -بەتایبەتـی چەوریـی ورگ-، گەرمیـی سیسـتمی هەوکردنـی درێژخایـەن بـەرز ئەکاتـەوە، کە وا دەرئەکەوێـت هۆکارە بۆ گەشـەکردنی چەند جۆرێک شـێرپەنجە.

+ بێ جموجووڵ و ناچالاکییش، هۆکارێکی ترە.

خەڵکانی کێش قورس و قەڵەو ناتوانن وەکوو کەسانی کێش ئاسایی؛ هەڵسوکەوت و وەرزش بکـەن. لـە کاتێکدا وەرزش ڕێگری لە شـێرپەنجە ئـەکات، بڕواش وایە بێ جموجووڵی و وەرزش پەیوەندیی هەیە بە شـێرپەنجەوە. وەرزش هاندەرە بۆ دروسـتکردنی هەندێک فاکتەری بەگژاچوونی شـێرپەنجە: هەوکردن دائەبەزێنێت، بەرگریـی جەسـتە بەهێز ئـەکات، ئاسـتی هۆرمۆنەکانی پێش شـێرپەنجە وەکوو ئیسـترۆجین لـە خوێندا دائەبەزێنێت، یارمەتیی ڕێکخسـتنی لیپتیـن ئەدات کە پێی ئەوتـرێ "هۆرمۆنـی کێـش"، هەروەهـا یارمەتیـی باشـبوونی شـەکری خوێن و بەرهەڵسـتیی ئەنسۆلین ئەدات.

+ ژنانی قەڵەو ئەگەری مردنیان بە شێرپەنجە (62%) زیاترە لە ئەگەری مردنی ژنانی کێش ئاسایی. بۆ پیاوانی قەڵەو، ڕێژەی مردن بە شێرپەنجە (52%) لە کێش ئاساییەکان بەرزترە.

کێشدابەزاندن مەترسی کەم ئەکاتەوە.

شـێرپەنجە ماوەیەکـی زۆری ئەوێـت تا گەشـە ئـەکات، لەوانەیە دە سـاڵ تێپەڕ بێـت پێـش ئـەوەی گۆڕانکارییـە خانەییـەکان ببنـە هـۆی ئـەوەی ئامـاژە یـان نیشـانەکانی تووشـبوون بۆ مرۆڤـەکان و دکتـۆرەکان دەربکەوێـت، لەبەر ئەوە تۆزێـک نارەحەتـە دکتـۆرەکان دڵنیـا بن لـە پەیوەندیی نێـوان کێشـدابەزاندن و کەمکردنەوەی مەترسـیی تووشبوون بە شـێرپەنجە، بەڵام بەهەرحاڵ، ژمارەیەکی تـەواو بەڵگـە هەیـە کە دابەزینـی کێـش کۆمەڵێـک گۆڕانکاریی دروسـت ئەکات وەکـوو ئەوانـەی کتێبـی ڕەچەتەی دکتۆر باسـی ئـەکات، ئەبێتە هـۆی دابەزینی ئاسـتی مەترسـیی تووشبوون.

بـۆ نموونە: لێکۆڵینەوەیەکی فراوان کە سـاڵی 2006 ئەنجـام دراوە و لە گۆڤاری 'American Medical Association'دا بـڵاو کراوەتـەوە، بـۆی دەرکەوتووە ئەو ژنانەی دوای لە سـکوزاکەوتن 4 بۆ 11 پاوەند لە کێشـیان دائەبەزێنن، زیاتر (%20) ئەگـەری تووشـبوونیان بـە شـێرپەنجەی مەمک کەمترە لـەو ژنانەی کە کێشـیان ناگۆڕێت. هەموو لێکۆڵینەوەکان هەمان ئەم سـوودەیان نەسـەلماندووە، چـش! بـەڵام من هەمـوو ئـەو ژنانـەی ئەیانناسـم، ئامۆژگاریم کـردوون هەوڵ بدەن کێشـی زیـادەی خۆیـان دابەزێنن. لێکۆڵینەوەکان دیسـان پێشـنیار ئەکەن وەرزش و چالاکیـی زیاتر لەوانەیە پارمەتیی پارێزگاریکردن بدات لە تووشـبوون بە شـێرپەنجەکانی کۆڵۆن، مەمک، پرۆسـتات، سـییەکان و ناوپۆشـی منداڵدان. بۆ نموونە؛ هەندێ لێکۆڵینەوە نیشـانیان داوە چالاکیی جەسـتەیی ئەتوانێت مەترسیی تووشـبوون بە شـێرپەنجەی ناوپۆشـی منداڵدان (%20) بۆ (%40) کەم بکاتەوە و شـێرپەنجەی سـییەکان (%20) کەم بکاتـەوە. لە کتێبەکەی منـدا ئەو ئەگەرانە هیی ئـەوەن دڵیان پێ خـۆش بکەیت.

بەرنامـەی ڕەچەتـەی دکتـۆر وەک چـۆن یارمەتیـی ئـەوە ئەدات لە شـێرپەنجە بـەدوور بیـت، یارمەتیـی ئەوانـەش ئـەدات لـە شـێرپەنجە چـاک بوونەتـەوە. توێژینـەوەکان بۆیان دەرکەوتووە ئەو ژنانەی لە نەخۆشـیی شـێرپەنجەی مەمک

خەلەستوون، ئەگەر وەرزشێکی مامناوەند بکەن (سێ تا پێنج کاتژمێر لە هەفتەیەکدا بە تێکڕا)، ڕێژەی بەردەوامیی ژیانیان بەرزترە لەوانەی وەرزش ناکەن. لێکۆڵینەوەی تریش نیشانیان داوە شێرپەنجەی کۆڵۆن لەو کەسانەدا کەمتر هەڵئەداتەوە کە وەرزش ئەکەن.

خولاسەی کەلام: بە پەیڕەوکردنی ئامۆژگارییەکانی بەرنامەی ڕەچەتەی دکتۆر -خۆراکخۆریی تەندروست، کێشدابەزاندن، سووتاندنی چەوریی ورگ، وەرزش و جموجووڵی زۆر- هەنگاوی مەزنن بۆ کەمکردنەوەی ئەگەری تووشبوونت بە چەند جۆرێک شێرپەنجە. ئەگەر دەستیشت کردووە بە پەیڕەوکردنی بەرنامەکە -پیرۆزباییت لێ ئەکەم- مانای ئەوەیە ڕێگای ئەوەت گرتووەتە بەر خۆت لە تووشبوون بە شێرپەنجە بپارێزیت!

هەنگاونان بۆ ڕاگرتنی شێرپەنجەی کۆڵۆن

زۆر لــە لێکۆڵینەوەکان بایەخیان داوە بــە پەیوەندیی نێوان وەرزش و شــێرپەنجەی کۆڵــۆن، بەگشــتی هەموویان کۆکن لەســەر ئەوەی ئەو گەنجانەی چالاکیی جەســتەییان زیاد ئەکەن یان وەرزشــی قورســتر و درێژتــر و چەنــد بــارە، ئەگــەری تووشــبوونیان بە شــێرپەنجەی کۆڵــۆن (‎%30-%40‎) کەمتــرە بە بــەراورد بە کەســانی بێ جووڵە. ســوودەکەش بۆ ئــەو کەســانە بەهێزترە کــە ڕۆژانــە نیوکاتژمێر بۆ کاتژمێرێــک لەنێوان جــۆری مامناوەند و تونــددا وەرزش ئەکەن، یان چالاکیی جەســتەیی ئەنجــام ئەدەن.

کێش و شێرپەنجەی مەمک

زۆر لێکۆڵینــەوە پەیوەندیــی نێوان کێشــی زیاد و شــێرپەنجەی مەمکــی دوای لە ســکوزاکەوتنیان دۆزیوەتــەوە -بەتایبەتــی ئــەو گرێیانــەی کــە تەشــەنەکردنیان لەلایەن هۆرمۆنی ئیســترۆجین و پرۆجێســتیرۆنەوە ڕێیان بۆ خۆش ئەکرێت. ئەو ژنانەی دوای تەمەنی ســکوزا کێشــیان زۆرە یان قەڵەون، مەترسیی تووشبوونیان بە شــێرپەنجەی مەمک (‎%30-%60‎) زیاترە لە مەترســیی تووشبوونی ئەوانەی کێشێکی تەندروســتیی ئاساییان هەیە.
تێشــووە چەورەکان ئەنزیمێکیــان تیایە پێی ئەڵێن "ئەرۆماتەیــز"، کە هۆرمۆنەکان ئەگۆڕێــت بۆ ئەســترۆجین. کەواتە جێی سەرســوڕمان نییە کــە چەوریی زیادەی لەش، بڕی ئەســترۆجین لە خوێندا زیاد ئەکات -بەوەش مەترســیی شــێرپەنجەی مەمکی ئەســترۆجین پۆزەتیڤ زیاد ئەکات.

به کچەکەت بڵێ: بجووڵێ!

لێکۆڵینەوەکان پێشنیاری ئەوە ئەکەن چالاکیی جەستەیی بەهێز لە کاتی هەرزەکاریدا، خۆپارێزییەکی بەهێز دروست ئەکات دژی شێرپەنجەی مەمک لە قۆناغەکانی تری تەمەندا. ئەگەر کچی عازەبت هەیە، هانی بدە بە پێ بڕوات، ڕابکات، پاسکیل لێبخوڕێت، مەلە بکات، بەشداریی تیمی وەرزشی بکات و چەند ئەتوانێت بجووڵێ.

پاداشتێکی تریش!

لە ماوەی ڕابردوودا باسی زۆر شتمان کرد، زۆر پاداشتی جەستەیی و سۆزداریمان شی کردەوە کە پەیوەندییان بە دابەزاندنی کێشەوە هەبوو، بەڵام نامەوێت لێرەدا بوەستین، لەوانەیە تۆ نەیزانیت، بەڵام کاتێک هەڵبژاردەی تازەت ئەبێت بۆ گۆڕینی شێوازی ژیانی ڕۆژانەت لە خۆراکخۆری و ئاستی جموجووڵ و دابەزاندنی کێش، پاداشتەکان هەر ئەوانە نابن کە باسمان کرد. پەیڕەوکردنی بەرنامەی ڕەچەتەی دکتۆر و ژیانێکی بەڕاستی تەندروست، پاداشتە بۆ خێزانەکەشت، جا بڕوا بکەیت یان نا، هەتا کاریگەریی ئەرێنییشی ئەبێت بۆ ئەو ئەندامانەی خێزانەکەشت کە هێشتا لەدایک نەبوون!
لەگەڵمان بمێنەرەوە و من زۆری ترت بۆ باس ئەکەم دەربارەی پاداشتێکی تری کێشدابەزاندن کە: خێزانێکی تەندروستترە.

پاداشتی ژمارە هەشتی کێشدابەزاندن:
خێزانێکی تەندروستتر لە ئێستادا و بۆ نەوەکانی داهاتووش.

بە پەیڕەوکردنی بەرنامەی ڕەچەتەی دکتۆر و دەستکردن بە دابەزاندنی کێشت و نوێکردنەوەی تەندروستیت و خۆدوورخستنەوە لە مەترسیی تووشبوون بە نەخۆشییەکان و هەنگاونان بۆ ئەوەی زیاتر بژییت، ژیانێک پڕ بێت لە کامەرانی، تۆ هەر خۆتت خەڵات نەکردووە بە تەندروستی، بەڵکوو خزمەتێکی مەزنت بە خێزانەکەشت کردووە. ڕاگەیاندنی بەرپرسیارێتیی خۆت لە بەرنامەی خۆراکت، کێشت و چالاکبوون، کاریگەریی ئەرێنیی هەیە لەسەر تەندروستیی خێزانەکەت لە ئێستادا و بۆ چەندین ساڵی داهاتوو -ئەتوانین بڵێین- ئەو نەوانەی بەڕێوەن.

ئەزانم لە قسەی زل ئەچێت، بەڵام ئەوە ڕاستییە. وەک لێکۆڵینەوەکان هۆکارەکان و ئاکامە خراپەکانی پەتای قەڵەوییان لە ئەمەریکادا لێک داوەتەوە، بڕوایان هێناوە ئەو هەڵبژاردانەی ئێستا ئێمە خستوومانەتە بەر دەست، بەڕاستی بۆ ماوەیەکی درێژ کاریگەریی لەسەر خێزان ئەبێت.

ئەمە نموونەیەک:

ئەگەر کاتی دووگیانی کێشت قورس بێت یان قەڵەو بیت، زۆر ڕێی تێئەچێت ئەو منداڵەی کە ئەتبێت؛ گەورە و کێشی قورس بێت.

منداڵی قەبە، ئاڵۆزیی زۆر بۆ ماوەی دووگیانی دروست ئەکات -نارەحەتە بۆ لەدایکبوون، لەبەر ئەوە ئەگەری زۆرە دایکەکە ناچار بە نەشتەرگەریی قەیسەری بکات کە مەترسییەکانی زۆر زیاترە لە لەدایکبوونی سروشتی. منداڵی گەورە و قورسیش مەترسیی کێشەی تەندروستیی زۆری لەسەرە لە کاتی لەدایکبوون و دوای لەدایکبوونیش.

بەڵام کێشە چاوەڕوانکراوەکان هەر بەوەش کۆتایی نایەت، منداڵە گەورە و قورسەکان ئەگەری ئەوەیان هەیە هەر بەخەپەیی بمێننەوە بە کۆرپەیی و منداڵی و هەرزەکاری و پێگەیشتوویی‌یش. منداڵی گەورە و قورس بە پێچەوانەی لەدایکبووانی کێش ئاسایی، لەوانەیە هەموو تەمەنیان هەر بە کێش قورسی یان قەڵەوی بمێننەوە. لەبەر ئەوە دایکێک ئەگەر کێشی دانەبەزێنێت، لە کاتی سکپڕیدا منداڵێک ئەخاتەوە هەموو تەمەنی بەدەست کێش قورسییەوە بناڵێنێت.

گومانی تیا نییە هەندێک هۆکاری بۆماوەیی و کۆمەڵایەتی دەستیان هەیە لەو گرفتەدا، بەڵام بەرپرس نین لە هەموو وردەکارییەکان. کاتێک کۆرپەلەیەک لە سکی دایکیدا گەورە ئەبێت، کێشی زیادەی دایکەکە بەڕاستی کاریگەریی فەسلەجی و بایۆکیمیایی لەسەر کۆرپەلەکە ئەبێت، ئەگەری هەیە کۆرپەلەکە هەندێک شوێنەواری خانەیی یان هۆرمۆنی هەڵبگرێت شیاوی ئەوەی بکەن هەموو تەمەنی کێشی زیاد بێت.

من بۆ ئەوە ئەمە ناڵێم دایکێک وا هەست بکات تاوانبارە، ئەزانم پێت ناخۆشە گوێت لەم بابەتە بێت، بەتایبەتی ئەگەر ئافرەتێکی کێش قورس بیت یان قەڵەو بیت و منداڵێکی قورس و قەبەت ببێت: من ئەڵێم تا کار لە کار

نەترازاوە، بیر لەوە بکەرەوە با کێشت قورس نەبێت، چونکە: کار ئەکاتە سەر کەسانی دەوروپشتت بە شێوەیەکی نەرێنییش. خۆشبەختانە پێچەوانەکەشی ڕاستە و کاری کردنە: کێشدابەزاندن و بووژانەوەی تەندروستییەکی باش و منالخستنەوەیەکی سروشتی، کاریگەریی لەسەر کەسانی دەوروپشتت ئەبێت و هۆکارێکی ئەرێنییشە بۆ پاراستنی ژیان. تۆ توانات هەیە کاریگەری لەسەر چارەنووسی خودی خۆت و چارەنووسی خێزانەکەشت بەجێ بهێڵیت.

تۆ مۆدێلیت.

هیچ کاتێک درەنگ نییە بۆ هەڵبژاردنی تەندروستی و ژیان، بۆ خۆیشت و بۆ خێزانەکەشت، ئەوە ئەو شتەیە کە بەلای منەوە زۆر جێی سەرنج و بایەخە لە بەرنامەی ڕەچەتەی دکتۆردا: بە بەکارهێنانی بۆ دیزاینکردنی ڕێگایەکی نوێ بۆ ژیان بۆ خودی خۆت، هەنگاوێکی مەزن ئەنێیت بۆ بنیاتنانی خێزانێکی بەهێزتر و تەندروستتر. ئەو گۆڕانکارییانەی ئەمڕۆ تۆ بڕیاریان لەسەر ئەدەیت، ڕەنگدانەوەی ئەبێت لە ژیانی ئەو کەسانەی خۆشت ئەوێن لە سالانی داهاتوودا.

بە جێبەجێکردنی بەرنامەی ڕەچەتەی دکتۆر، گۆڕانێکی ژیرانە ئەکەیت لە بەرنامەی خۆراک، وەرزش، کێشدابەزاندن، بەوەش نموونەیەکی جوان ئەبیت لەبەر چاوی هاوسەرەکەت، منالەکانت، دایک و باوکت، کەسوکارت، دراوسێکانت، هاوڕێکانت، ئەوانەی بەیەکەوە کار ئەکەن، هەتا ئەو کوڕە گەنجەی شاگردی کۆفی شۆپەکە کە هەموو ڕۆژێک لا ئەدەیت دۆنەتێک یان قاوەیەک بە شیرەوە بخۆیتەوە.

هەموو جارێک کە لیوان (پەرداخ)ێک ئاوی کانزایی ئەخۆیتەوە لەجیاتیی ساردییەک، هەموو جارێک قاپێک زەلاتە ئەخۆیت لەجیاتیی ئەوەی پیتزایەک داوا بکەیت، لەگەل هاوڕێیەکتدا پیاسەی هەموو پارکەکە بکەیت لەجیاتیی ئەوەی لەسەر کورسییەک پال بدەیتەوە و کیسیەک چپسی پەتاتە تەواو بکەیت،

تـۆ ئەبیت بـە مۆدێلی هەڵسـوکەوتێکی تەندروسـت بـۆ خەڵکانی دەوروپشـتت، تـۆ نیشـانیان ئەدەیـت هەڵبژاردەی تەندروسـت چێژبەخشـە و هەموو کەسـێک ئەتوانێـت بیکات.

هەتـا سـەگیش سـوود لـەوە ئەبینـن کـە خاوەنەکانیـان هەڵبـژاردەی ژیرانەی خواردن و وەرزشـیان هەیە. ئاشـکرایە بەشـێکی زۆر سـەگ لەماڵەوە ئەکەون و ئەخـۆن و زل ئەبـن، بەڵام ئەگەر تۆ سـەگەکەت لەگەڵ خۆت ببەیت بۆ پیاسـە، ئەویش هەمان سـوودی تەندروسـتیی پێ ئەگات (ببورە کە لێرەدا باسـی پشـیلە ناکەیـن، چونکە ئەو مەکربـازە، ئەگەر یاری بە گلۆڵە بەنیش نەکات، لە شـوێنێکدا ئۆقرە ناگرێت).

گـوێ بگـرە، ئێمە هەموومـان حەزمان لە داهێنـان و ئەفراندنە، تۆ کاتێک دەسـت ئەکەیـت بـە ژیانێکی تەندروسـت، ئەوە نیشـانی خەڵکی دەوروبـەرت ئەدەیت کە تـۆ داهێنەریت. پەرۆشـی و پابەندبوونت بە هەڵبژاردەکانتەوە ئەبێتە سـەرچاوەی چاولێکـردن بـۆ ئەوان، ئیتر منداڵ بـن، گەنج بن یان بەتەمەن. ئەوە یەکسـەر ڕوو نـادات یـان هەموو کەسـێک کـە ئەتبینێت وا نـاکات، بەڵام دڵنیـام خەڵکێک هەیە چاودێریت ئـەکات و هەڵبژاردە ژیرانەکانـت دووبارە ئەکەنەوە.

بـوون بـە مۆدێلێـک بـۆ هەڵسـوکەوتی تەندروسـت، ئەبێـت بـە بانگەشـەیەک دەربـارەی شـێوازی پاراسـتنی ژیـان بـە بەرنامـەی خۆراکخـۆری و وەرزش. تـۆ ئەتوانیـت ڕێگایەکـی ڕاسـتەوخۆ بگریتـە بەر بـەوەی لەگەڵ کەسـوکارت و ئەوانـەی خۆشـت ئەوێـن بەیەکەوە ئەوە بکـەن و ببیت بە پێشـەنگیان بۆ ئەوەی گۆڕانـکاری لـە ژیانیاندا دروسـت بکەیت.

ئەمـە چەنـد بیرۆکەیەکە چـۆن ئەتوانیت ئـەوە بکەیـت. لەبیرت نەچێـت، هەموو بیرۆکەیـەک لەنـاو ماڵەکەتـدا کار ناکات -خەڵک ئـارەزوو و بیـروڕای جیاوازی هەیـە بـۆ گەیشـتن بـە گۆڕانکاریـی تەندروسـت. تـۆ ئەگـەر دەسـتت قـورس بێـت، ئامۆژگارییەکانـت بسـتێک بڕ ناکـەن (هـەرزەکاران وەربگـرە و تێئەگەیت مەبەسـتم چییـە). لەبـەر ئـەوە پێش ئـەوەی دەسـت بکەیـت بـە جێبەجێکردنی هـەر وەرچەرخانێکـی گـەورە لەوەی چۆن ماڵەکـەت ئەبەیت بەڕێـوە، ئەبێت ئەو ڕێگایـە دیـاری بکەیت کە لەگـەڵ خێزانەکەتـدا ئەگونجێت. هەندێک لـەم ئاماژانە

لەگــەڵ منداڵــی ورددا باش ئەگونجێت، هەندێکی تر باشــتر جێبەجــێ ئەبێت کاتێک ئەندامانــی خێزانەکــەت کامڵترن.

+ ئێمە هەمووومان حەزمان لە داهێنان و ئەفراندنە. تۆ کاتێک دەست ئەکەیت بە ژیانێکی تەندروست، ئەوە نیشانی خەڵکی دەوروبەرت ئەدەیت کە تۆ داهێنەریت.

باسی بکە.

ئــەو جــۆرەی تۆ شــێوازە تازەکەی خۆراکخۆریــت باس ئەکەیــت، کاریگەرییەکی تــەواوی هەیە لەســەر ئەو کەســانەی گوێت لێ ئەگــرن. ئەگــەر منجەمنج بکەیت و ئــاخ و ئۆفــت بێــت لەدەســت گرانیــی بەرنامەکە و چــۆن بەدەســتیەوە ماندوو بوویــت، کــەس نایەوێت شــوێن ئامۆژگارییەکانــت بکەوێت. بەڵام ئەگەر ســەنگ بخەیتــە ســەر لایەنــە ئەرێنییەکانــی و سەرســامیی خــۆت دەربڕیــت و قازانجە تەندروســتییەکانی دەربخەیت و بەبایەخەوە بەشــەکانی پلانــە تازەکەی خواردنت شــی بکەیتــەوە، ســەرنجی خەڵک ڕائەکێشــیت و وایــان لێ ئەکەیت شــوێنپێی تۆ هەڵبگــرن و حەز بکــەن ئەوانیش تاقیــی بکەنەوە.

نابێــت وا باســی بکەیــت ئەو هەوڵــەی تۆ داوتە بــۆ گۆڕینی بەرنامــەی خۆراکت هیــچ نییــە، بەڵکــوو تەندروســتی و کامەرانییــە. مــن ئەزانم هەندێ کۆســپ دێتە بــەردەم گۆڕانــکاری، بــەڵام یــەک دەســتی و یــەک دەنگــی لەگــەڵ خەڵکــی تر؛ باشــترین ڕێگایــە بــۆ ســەرکەوتن بە ســەریدا. ئەگەر مەبەســتت بێــت یارمەتیی خێزانەکەت بدەیت شــێوازە تازەکەی ژیانت بەهەند وەربگرن، نیشــاندانی نیازێکی گەشــبینانە و پۆزەتیڤانــە ڕێگایەکــە قەناعەتیــان پێ ئــەکات، نەک لــەم گوێیانەوە بێــت و لەویانــەوە دەربچێت.

بەیەکەوە بازاڕ بکەن.

مارکێت شوێنێکی باشە، لەوێ بیر لە خواردنی تەندروست و پڕ ڕەگەز بکەیتەوە. لەجیاتیی ئەوەی بەبەردەمی ڕەفەکاندا بڕۆیت و شت فڕێ بدەیتە عەرەبانەکەتەوە، قسە لەگەڵ ئەندامانی خێزانەکەت بکە ئەچیت چی بکڕیت. پێویست ناکات وانەیەکی تەواویان لەسەر سوودەکانی سپێناخ پێ بڵێیت، بیانبە لەگەڵ خۆت، لەوانەیە لەوێ بواری ئەوە ببێت هانیان بدەیت ئارەزوویان بچێتە سەر میوەیەک یان سەوزەیەکی نوێ. لەوانەیە ئەگەر بە دەستی خۆیان پێکهاتەکانی بابەتێکی سوورکردنەوە هەڵبگرن و بیکەنە سەبەتەکەوە، لەوەیان بەلاوە گرنگتر بێت کە بەئامادەکراوی بیخۆن. لەوانەیە بەکردەوە فێر ببن چۆن لەیبلی خواردەمەنییەکان بخوێننەوە و تێبگەن بۆچی گرنگە. لەوانەیە ئەگەر هەر خۆت بیت، خێرا شتەکان کۆ ئەکەیتەوە کە هەموو جارێک کریوتن، بەڵام ئەگەر لەسەرخۆ لەگەڵیان بگەڕێیت و جوان ورد بیتەوە بۆ باشترین خۆراکی هەڵبژاردە و تەندروستترینیان -ئەو کەسانەی کە لەگەڵ خۆت هێناوتن بۆ بازارکردن، فێر ئەبن هەمان شت دووبارە بکەنەوە.

بەیەکەوە چێشت لێبنێن.

ئامادەکردنی خواردن لەگەڵ کەسانی تردا تاموچێژی خۆی هەیە و دەرفەتێکە بۆ ئەوەی ئارەزوویان بجووڵێنیت بۆ دروستکردنی خواردنێکی تەندروستی بەتام و بەیەکەوە فێر ببن چۆن مامەڵە لەگەڵ بەهارات و بەرەگیا تام و بۆن خۆشەکاندا بکەن. بگەڕێ بەدوای ڕێگای تازەدا، بۆ ئەوەی چێژێکی تازە بدەیت بەو نان و چێشتەی چەند ساڵە دروستیان ئەکەیت. لەو کاتەدا بەیەکەوە چێشتەکە لێئەنێن، سوود لە بیروڕا و ئەزموونی یەکتری وەربگرن.

بەیەکەوە نان بخۆن.

لەوانەیە لێکۆڵینەوەیەکت بیستبێت لەسەر سوودەکانی کۆبوونەوەی خێزان بەیەکەوە: ئەو خێزانانەی بەیەکەوە دائەنیشنە سەر سفرەیەکی تەندروست، زۆر کۆمەڵایەتیترن لەوانەی هەر کەسێک بەتەنیا نان ئەخوات، نەک تەنیا لە ڕووی تەندروستی و دابەزینی کێشەوە، بەڵکوو لە ڕووی یەکگرتوویشەوە. تەلەفزیۆنەکە بکوژێنەوە و ژەمێکی ئیسراحەت بخۆ لەگەڵ ئەو کەسانەی خۆشت ئەوێن.

بەیەکەوە وەرزش بکەن.

ئەمە کاتێکی بێوێنەیە بۆ کاتبردنەسەر لەگەڵ هاوڕێیان و ئەندامانی خێزان. لەجیاتیی ئەوەی بۆ ژەمێکی قورس یەک بگرن، لەگەڵ باشترین ئازیزەکانت بچنە دەرەوە بۆ پیاسەیەک، شاخەوانییەک، ئەوە هەلێکی باشتان بۆ ئەڕەخسێنێت بۆ قسەکردن و دەستی یەک گرتن. ئەو کاتە ئاگاتان لە خۆتان نامێنێت چەند دووریتان بڕیوە! ڕوو بکەرە پارکێک، گۆڕەپانی خوێندنگەیەک، سەیرانگایەکی دەرەوەی شار، دارستانێک -هەتا لەگەڵ دراوسێکانتدا بچن بە لایەکدا، ئەویش ڕێگایەکە بۆ جووڵان و تێکەڵبوون و بەسەربردنی کاتێکی خۆش لەگەڵ هاوڕێیانت.

ئەگەر منداڵت هەیە بڵێ با بچین بۆ پیاسە، سەرسام ئەبیت چەند بەخێرایی ئەڵێن باشە، خۆشتریش ئەبێت ئەگەر سەگتان هەیە بیبەن.

دایک و باوکم ئەڵێن ئێواران باشترین کاتە بۆ پیاسەکردن لەگەڵ منداڵان -بەتایبەتی هەرزەکاران.

منداڵان هەمیشە سەرقاڵن و بەزمی تایبەتی خۆیان هەیە، هەندێ جار کە تۆ ئەچیت بۆ پیاسە، یاری ئەکەن و قسە ئەکەن و ئەقیژێنن. شت هەیە

دێتـە پێشـەوە ئەگـەر تـۆ لە ماڵـەوە بیت ناتوانن بیکـەن: گێڕانـەوەی چیرۆکی هاوڕێکانیـان، کێشـەکانی قوتابخانەیـان، ڕای تایبەتـی خۆیان دەربـارەی ئەوەی لـەدەوری خۆیان یان جیهانـدا ئەگوزەرێت. منداڵان کاتێک لەگـەڵ تۆ دێنە دەرەوە بۆ پیاسـە، تۆزێک بزێـو ئەبن. جموجووڵەکـە چالاکیان ئەکات کە نـە تەلەفزیۆن، نـە کۆمپیوتەریـان پێیە، نەک کەسـی تر کە پێشـبڕکێی لەگەڵ بکـەن، حەز ئەکەن سـەرنجی تۆ ڕابکێشن.

نموونەیەکی جوانی سناکخۆری نیشان بدە.

کە لەگەڵ خێزانەکەتدا دائەنیشـی سـەیری تەلەفزیۆن ئەکەیـت، من ناڵێم قرۆقەپ بکـە. باشـە، لەگـەڵ تەماشـاکردنی بەرنامەکـەدا دەمیشـتان بجووڵێـت، بـەڵام ئەگـەر کیسـەیەکی زلـە چپس ببێنیت لەگـەڵ قاپێک شـیرینی و پسـکیت و کێک و شـەکرلەمە، ئـەوە نموونەیەکی خراپی سـناکخۆری نیشـان ئەدەیـت. لەجیاتیی ئەوە سـناکێکی تەندروسـت هەڵبژێرە، بۆ نموونە: سـەوزەوات و حومس، میوەی جنـراو، یـان برێشـکەی دانەوێڵە. بیـرت نەچێت کە مەبەسـتەکە ئەوەیـە لە کاتی سـەیرکردنی بەرنامەیەکـدا کاتێکـی خۆش بەیەکەوە بەسـەر بـەرن، نەک ئەوەی دابنیشـن ئەوەنـدە نەتی ناتەندروسـت بخۆن خەوتـان لێنەکەوێت.

ڕێک بکەون چەند بخۆن.

ئەوەنـدە لەسـەرخۆ چووەتـە پێـش، هەسـتی پـێ ناکەیت، بـەڵام ئەو بـڕەی بۆ کەسـێک تـێ ئەکرێت، سـاڵ لەدوای سـاڵ زۆرتر بـووە، کێک و لەفە و سـاردی و هەمبەرگـر بـەردەوام گەورەتـر و قەرەباڵغتر ئەبن هەتا دوو ئەوەندە یان سـێ ئەوەنـدەی ئـەوەی پێش خۆمانی لێ هاتووە، هەتا قـاپ و مەنجەڵ و بەلەمەکانیش

لـه جاران گەورەتر و بە ژمارە زیاترن کە بـۆت دائەنرێت. هاورێیەکم دەورییەکی سـاڵانی شەسـتەکانی نیشـان دام کە لە دایکی هەڵیگرتبوو و بۆ هاورێکەمی باس کردبـوو کـە منـاڵ بووبوو لـەو دەورییەدا نانی بـۆ تێولیبوو و برنج و شلەشـی بـۆ کردبـوو بە سـەردا. ئـەو قاپـە بەقەد قاپێـک ئەبوو کە ئێسـتا چەرەسـی بۆ میوانێک تیـا دائەنێت.

بیـرت نەچێـت، هەتا کەمتـر تێ بکەیـت تەندروسـتترە، نەک گەدەت بـار بکەیت، بـەڵام منـاڵ ئـەوە نازانێت، هەتا بـۆی تێ بکەیت ئەخوات، ئەیەوێت بەشـی سـێ کەسـی بۆ تـێ بکەیت و ساردییشـی لەگەڵدا بۆ دابنێی. قسـەیان لەگـەڵ بکە لەم بارەیـەوە، تێیانبگەیەنـە برێکـی گونجـاو بخۆن، لـە قاپێکدا بۆیان تێ بکە بەشـی کەسـێک بگرێت نەک سـیان. من ناڵێم ڕەزیلی بکە لەگەڵ منداڵەکانت یان ناچاریان بکـەی تێر نەخۆن، بەڵکوو چاو لە زۆرخۆرییان مەپۆشـە بە نـاوی نازەوە، فێری دابونەریتی سـەر سـفرەیان بکە، مامۆسـتای تەندروسـتیی منداڵەکانت بە، ڕاستگۆ بـە لەگەڵیان، فێریان بکە ڕابێن لەسـەر ئەو شـێوازەی تۆ بۆیـان دیاری ئەکەیت، چونکـە خـواردن لای منالان خووە و ڕاهاتنە نەک چێژوەرگرتن و سـوود وەکوو یاریـی ڤیدیـۆکان، فێریـان بکە سـوودی هەڵبـژاردەی ژیرانە چییـە و یاری کاتی خۆی هەیە و سـەعیکردن و خەوتنیـش کاتی خۆی.

پیاچوونەوە بکە چ خواردنێک دێنیتەوە ماڵەوە.

ئەمـە بابەتێکـە ئەبێـت بـەوردی بیری لـێ بکەیتـەوە لـە پەیوەندی لەگـەڵ ئەو کەسـانەی لەتەکیانـدا ئەژییـت. زۆر لـە پسـپۆڕەکان ئەڵێـن بـا چێشـتخانەکەت بێلایـەن و دۆسـتانە بێـت، هیـچ تـام و بـۆن و ڕەنـگ و خواردنێکی تیـا نەبێت کـە خێزانەکـەت حـەزی لـێ ناکـەن و لێـی بێـزارن، نابێـت بۆنـی سـێو بێت و سـاردکەرەوەکە هیچـی تیـا نەبێـت. کاتێـک ماڵەکەت پڕە لـە هـەرزەکار، نابێت ماڵەکـە تەنیا نیسـکێنەی تیا بێت کە کەسـیان نایخۆن، ئـەوە نارەزایی و بۆڵەبۆل دروسـت ئەکات.

به ڕای من، چێشتخانەکەت پاک بکەرەوە لە هەموو ئەو شتانەی کە خێزانەکەت بەدڵیان نییە، لە هەمان کاتدا هیچ خواردنێکی بێکەڵکی ناتەندروستیشی تیا دامەنێ. ڕوویەکی تری ئەم مەسەلەیە ئەوەیە دانوستان بکە، نە شیش بسووتێ نە کەباب. ئەگەر منداڵەکانت واز لە ئایسکریم خواردن ناهێنن، با بڕێکی کەمت هەبێت لە بەفرگرەکەدا. ئەگەر هەر بیانوو ئەگرن چپس لەسەر کەوانتەرەکەت بێت، خۆت جۆرێکی باش هەڵبژێرە و بڕێکی دیاریکراو دابنێ. لەبیرت نەچێت، دابینکردنی داواکارییەکانی خێزانەکەت وردە وردە و بەو بڕەی خۆت دیاریی ئەکەیت؛ بێدەنگیان ئەکات، زۆر لەوە کەڵکی زیاترە ماڵەکەیان بۆ پڕ بکەیت لە کۆمەڵێک خواردنی بێکەڵکی دروستکراوی پیشەسازی بەو جۆرەی هەر کەسێک حەزی لێیەتی.

خۆت ڕزگار بکە لە فاست فود.

من ئەزانم دوای ڕۆژێکی درێژ کارئاسانییە خۆت بکەی بە خواردنگەیەکی فاست فوددا و بە چەند خولەکێک خواردنی نانی ئێوارە وەربگریت، بەڵام

فاست فود زیانە هەم بۆ خۆت و هەم بۆ خێزانەکەشت. شارەزاکان ئەڵێن بەردەوام کڕیاری خواردنگەکانی فاست فود بیت، پارەی قەڵەوکردنی خۆت ئەدەیت.

لێکۆڵینەوەیەک ساڵی 2009 ئەنجام دراوە و لە گۆڤاری "Nutrition"دا بڵاو کراوەتەوە بۆ (3000) گەنج بۆ ماوەی (13) ساڵ، بۆی دەرکەوتووە ئەو کەسانەی لە دەستپێکردنی لێکۆڵینەوەکەوە زۆریان فاست فود خواردووە، بە تێکڕا ئاستی زیادبوونی کێشیان (13) پاوەند زیاتر بووە لەوانەی کەمتریان خواردووە، جگە لەوش چێوەی ناوقەدیان فراوانتر بووە و ڕێژەی تریگلیسریدیشیان بەرزتر بووە. تۆ لەوانەیە وا لێکی بدەیتەوە ئەگەر فاست فود بخۆیت کاتت بۆ ئەگەڕێتەوە، بەڵام ئەوە بزانە شتە سوورەوەکراوەکان و بێرگەرەکان بەشداری ئەکەن لە کورتکردنەوەی تەمەن. بەهەرحاڵ، خواردنی فاست فود زیانی زیاترە لە قازانج.

پلانت هەبێت بۆ کاتی مۆڵەت.

دەیان ڕێگا هەیە بۆ ئەوەی چالاک بیت و بە ئارەزووی خۆیشت چێژ وەربگریت لە کاتی پشوودا. لەجیاتیی ئەوەی هەفتەیەک لە ماڵەوە بخەویت، گەشتێک هەڵبژێرە کە جموجوڵی جەستەیی تیا بێت، وەک: پاسکیل لێخوڕین بەسەر شۆستەکانی پارکێکدا، سەرکەوتن بەسەر شاخێکدا، مەلەکردن لە گۆمێکدا و لەو بابەتە. هەموو پشووە خۆشەکانی خۆم پڕ بوون لە چالاکی و یادەوەریی خۆش کە دروستیان کردووە.

دانیشتنت بەرامبەر شاشە سنووردار بکە.

ئەمەیان گرنگە. لێکۆڵینەوەکان سەلماندوویانە تا منداڵەکان و هەرزەکارەکان

زیاتـر بەرامبەر شاشـەی تەلەڤزیـۆن و کۆمپیوتەرەکان دابنیشـن، زیاتر ئەگەری ئەوەیان هەیە کێشـیان زیاد بکات. هەموو ئەبێت کاتێکمان هەبێت بۆ سـەیرکردنی شاشـە، بـەڵام ئـەو هەمـوو دانیشـتنە و ئـەوەش کـە عادەتـە شـەوچەرەیەکی لەگەڵـدا بخۆیـت، دەرفەت ئەڕەخسـێنێت بۆ کێـش زیادکردن. تـۆ ئەتوانیت کاتی سـەیرکردنی منداڵەکانـت سـنووردار بکەیـت بەوەی ڕێـگا نەدەیـت تەلەڤزیۆن و کۆمپیوتەر و مۆبایل لە ژووری نووسـتنەکانیاندا بێت، بۆخۆشـت بەرنامەیەک بۆ دوای شاشـە دابنێ بۆ پشـوو بە هەندێ چالاکیی تر، شـتێک بخوێنەرەوە، شـتێک بنووسـە، وێنەیەک بکێشـە، کارێکی دەسـتی، بچۆ دەرەوە پیاسەیەک بکە. شتێکی باشـە ناوبەناو شاشـەکان بەجـێ بهێڵیت، بـەڵام ئەویش وەک چارەسـەرێک نەک بیکەیـت بە خوو.

دڵنیا بە منداڵەکانت تێر خەوتوون.

ئـەو منداڵانـەی تێـر ناخەون، زیاتر لەبارن کێشـیان زیـاد بـکات. لێکۆڵینەوەیەکی "British Medical Journal" کە سـاڵی (2005) لەسـەر (8000) منداڵ ئەنجام دراوە، بـۆی دەرکەوتـووە ئـەو منداڵانـەی لـە تەمەنی سـێ سـاڵیدا کە شـەوانە کەمتـر لە دە کاتژمێـر و نیو خەوتوون، ئەگەری قەڵەوبوونیـان لە تەمەنی حەوت سـاڵیدا (45%) زیاتـر بـووە لـە هاوتەمەنەکانیـان کە شـەوی دوانـزە کاتژمێر زیاتـر خەوتـوون. لێکۆڵینەوەیەکـی تـر کـە سـاڵی 2008 ئەنجـام دراوە، ئەڵێت هەمـوو یەک کاتژمێر کەمتـر خەوتنێک لە تەمەنی منداڵیـدا، ڕۆڵی هەیە لە 50%ی بەرزبوونـەوەی ئەگەری قەڵـەوی لە تەمەنی 32 سـاڵیدا.

خولاسـەی کـەلام: بەرنامەیەکـی جـوان دابنـێ بـۆ خەوتنـی منداڵەکانت، باسـی گرنگیـی نووسـتن و کاریگەرییەکانی لەسـەر تەندروسـتی بۆ بکـە و هاوکارییان بکـە خشـتەیەک دابنێن تێرخەوتنیان مسـۆگەر بکات. با تەلەڤزیـۆن و کۆمپیوتەر و مۆبایـل لە ژووری نووسـتنەکانیاندا نەبێت، دڵنیا بە لـەوەی ژوورەکانیان وەک پێویسـت تاریـک و ئارامـە و پلەی گەرمای بۆ نووسـتن وەکوو پێویسـتە.

دڵخۆش و قەڵەو؟

ئایا هاوسەرگیریی سەرکەوتوو ئەبێتە هۆی کێش زیادکردن؟ بەداخەوە، لێکۆڵینەوەیەک کە ساڵی 2013 ئەنجام دراوە و لە گۆڤاری "Health Psychology"دا بڵاو کراوەتەوە، بۆی دەرکەوتووە کە وەڵامی پرسیارەکە ئەکرێت "بەڵێ" بێت. توێژەرەکان بۆیان دەرکەوتووە ئەو هاوسەرانەی ڕازین لە هاوسەرگیریەکەیان، کێشیان قورستر بووە بە بەراورد بەو هاوسەرانەی کە کەمتر ڕازیبوون.

من پێشبینیی پێچەوانەکەیم ئەکرد، بەڵام ڕوونکردنەوەی توێژەرەکانیش ڕێی تێئەچێت. ئەوان بڕوایان وایە ئەو هاوسەرانەی ڕازین، ئیتر بایەخ بە جەستەی خۆیان نادەن بۆ ڕاکێشانی سەرنجی

کەسێکی تر بۆ هاوسەرگیری، بە واتایەکی تر: مادام هەست بە ئاسایش ئەکەیت لەگەڵ هاوسەرەکەتدا، ئیتر ئەگەر ئەو داوات لێ نەکات؛ پێویست ناکات بایەخ بە چاودێریی کێشت بدەیت، چونکە بەتەمای کەسێکی تر نییت.

ئەمە مانای ئەوە نییە داوای جیابوونەوە بکەیت بۆ ئەوەی جارێکی تر دەست بێنیتەوە بە خۆتدا و خۆت قۆز بکەیتەوە. بە ڕای من ئەگەر کێشدابەزاندن تەنیا بە مەبەستی قەدباریکی و جوان دەرکەوتن بێت، وا ئەکات کاتێک لەو بارەیەوە لە خۆت ڕازی بوویت؛ ئیتر بیرت لای نامێنێت. بەڵام کە تۆزێک تەمەنت چووە سەر، ئەو کاتە بیر لە هەڵسەنگاندنی بابەتەکە ئەکەیتەوە لە دەرەوەی ڕواڵەت و دیمەنی دەرەکی. ئەگەر لە ڕووی تەندروستییەوە بیر لەو کێشە بکەنەوە کە ئەبێت بتانبێت نەک بۆ خۆپەرستی، ئەو کاتە ئەتوانن بەیەکەوە بگەنە کێشی تەندروست و پەیوەندیی هاوسەریی تەندروست. لە ڕاستیدا من وای بۆ ئەچم جگە لە ئامانجەکەی خۆی، خۆراکخۆریی تەندروست، جموجووڵ بەپێی پێویست و کێشێکی تەندروست؛ کۆڵەکەیەکی پتەوە بۆ ڕاگرتنی پەیوەندییەکی خێزانیی تەندروست.

چەند ڕاستییەک دەربارەی مناڵ و کێش لە ئەمەریکا

+ لە 30 ساڵی ڕابردوودا، ڕێژەی قەڵەوی لە مناڵاندا دوو قات بووە و لە لاواندا سێ قات.

+ بەتێکڕایی 33%ی لاوان ئەوانەی تەمەنیان لەنێوان (6) بۆ (19)دایە، کێشیان زیادە و (18%)یان قەڵەون.

+ ڕێژەکە بەپێی توخم و نەتەوەکان جیاوازە: ئەمەریکییە ئەفەریقاییەکان 26% و بنەچە ئیسپانییەکان 23% و سپیپێستەکان (15%)یان قەڵەون.

+ هەر چەند هۆکارە بۆماوەییەکان ڕۆڵ ئەبینن لە قەڵەویی لاواندا، بەڵام بەگشتی گۆڕانی بڕی ئەو کالۆرییانەی وەرگیراوە لەبەرامبەر ئەو کالۆرییانەی سووتێنراوە لە ماوەی سێ ساڵی ڕابردوودا، هۆکاری سەرەکی بووە کە مناڵان و لاوان کێشیان قورس بووە یان قەڵەو بوون. بە شێوەیەکی سەرەکی مناڵانی ئەمرۆ زۆرتر ئەخۆن و کەمتر ئەجووڵێن لەچاو نەوەکانی پێشوودا.

+ لاوانی قەڵەو بەزۆری کۆلیسترۆڵ و فشاری خوێن و شەکرەی خوێنیان بەرزە و کێشەی ئێسک و جومگەیان هەیە و لەگەڵ نۆرەکردنی هەناسە کاتی خەو، ڕێزلەخۆنەگرتن و کێشەی کۆمەڵایەتی.

+ منالانی کێش قورس و قەڵەو بەردەوام ئەبن تا ئەبن بە لاوانی کێش قورس و قەڵەو. کێشە تەندروستییەکانی لاوانی کێش قورس و قەڵەو زۆر خراپترە لەو کاتەی بەمناڵی تووشی بوون -لەبەر ئەوە گرنگە یارمەتیی منالانی کێش قورس و قەڵەو بدەیت کێشیان دابەزێنن بە خواردنی تەندروست و وەرزشی پێویست پیش ئەوەی بگەنە قۆناغی لاوێتی.

هەنگاوی داهاتوو

وەرگرتنی لیستی پاداشتەکانی کێشدابەزاندن، ئەرکێکی سەخت و ڕێگایەکی دووورودرێژە. لەوانەیە ئیتر بزانیت ئەو نارەحەتییانە چین کە پێویستن بۆ کێشدابەزاندن، بەڵام ئێستا تێگەیشتوویت سوودەکانی کێشدابەزاندن چییە بۆ ئەوەی تەمەنێکی درێژی تەندروست بژییت.

کاتی ئەوە هاتووە بچینە سەر بەشی داهاتوو و دوا بەشی بەرنامەی ڕەچەتەی دکتۆر: تەمەنپلان. دەستکردن بە تەمەنپلان تۆزێک لەوە ئەچێت خوێندن تەواو بکەیت -کۆششی زۆرت کردووە، سەرکەوتنی زۆرت بەدەست هێناوە، زۆر لە بارەی خۆتەوە شارەزا بوویت، ئێستا کاتی ئەوەیە دەست بکەیت بەو گەشتەی کە لەگەڵ تەمەنتدا کۆتایی دێت.

بەشی پێنجەم

تەمەنپلانی بەرنامەی ڕەچەتەی دکتۆر

دەستت خۆش بێت!

ڕاستەوخۆ ڕووبەڕووی "کێش"ە مەترسیدارەکەت بوویتەوە و گۆڕانکاریی مەزنت ئەنجام دا لە بەرنامەی خۆراکخۆریتدا.

پاوەندە زیادەکانی کێشت فڕێ دا و چەورییەکەی لەشت کە هەڕەشەی لە ژیانت ئەکرد، سووتاندت. ڕێژەی مەترسیی تووشبوونت بە نەخۆشی کەم کردەوە و چەند هەنگاوێکی گەورەت ناوە لەسەر شاڕێی ژیانێکی تەندروستتر و درێژتر.

ستاتپلان و بووژانپلانت تەواو کرد، ئێستا ئامادەیت بچیتە سەر بەرنامەی درێژخایەنی تەندروستییەکی باش، بە پەیڕەوکردنی پلانی تەمەنپلان.

تەمەنپلان ئەرکی ئەوەیە کە لە ناوەکەیەوە دیارە: یارمەتیی ئەوەت ئەدات بەردەوام بیت لەسەر کێشدابەزاندن و مسۆگەرکردنی هەموو ئەو دەستکەوت و سوودە تەندروستییانەی هەوڵی زۆرت دا بەدەستیان بێنیت. بەهەرحاڵ، لەبەر ئەوەی ئامانجەکەت ئەوەیە بەردەوام بیت لە کێشدابەزاندن، نەک تەنیا دابەزینی چەند پاوەندێک. تەمەنپلان تۆزێک کەمتر سەنگ ئەخاتە سەر ئەوەی باسی خۆراکخۆری بکات و بوارێکی فراوانتر بدات بە هەڵبژاردە خۆراکییەکان.

من بەڕاستی پەلەمە تەمەنپلانت پێ بناسێنم، چونکە بوارت بۆ ئەڕەخسێنێت کە ئەزموونی زیاترت هەبێت و دڵخۆش بیت بەو خۆراکە تەندروستە تازانەی کە هاتنە ڕێت.

تەمەنپلان بەرنامەیەکە بۆ ژیان.

ئەمە ئەو جۆرەیە کە من ژیانی خۆم چۆن ئەژیم. من هەرگیز وا بیری لێ ناکەمەوە کە تەنیا خواردنە -بەڵکوو تەنیا بیر لەوە ئەکەمەوە من هەموو ڕۆژێک چۆن بخۆم! من چێژ لە ژەمەکانم وەرئەگرم، نەک تەنیا لەبەر ئەوەی تامیان خۆشە و بەلەزەتن، بەڵکوو لەبەر ئەوەی ئەزانم بەشداری ئەکەن لە بنیاتنانی تەندروستییەکی باشدا بۆ من. من سەری خۆم قاڵ ناکەم بەوەی کالۆری بژمێرم (بەلکوو زۆر بەئاگام چەندم بۆ تێ بکەن). من لەملا و لەولا ڕاستکردنەوە ئەکەم، کاتێک هەست ئەکەم ئاستی جموجووڵ و وەرزشم کەم بووەتەوە یان بەرز بووەتەوە، چونکە مەسەلەیەکی ئەوەندە ئاسان نییە. من هەست ئەکەم تۆش بۆت دەرئەکەوێت ئەمە بە شێوەیەکی سەرسوڕهێنەر ئاسانە و مەسەلەیەک نییە بۆ ڕابواردن.

تەمەنپلان دیزاین کراوە بۆ دۆزینەوەی کلیلی سەرکەوتنی کێشدابەزینی درێژ

خایـەن: بـە بەردەوامبوون لەسـەر هەڵبژاردنـی ژیرانەی ئەوەی چـی ئەخۆیت و هەمیشـە چاوێکـت لەسـەر ئەوە بێـت چەند ئەکەیتـە قاپەکـەت و ئەوەندە چالاک بیـت کە پێویسـت ئەکات.

لەگـەڵ تەمەنپلانـدا ئاوڕدانـەوە نییـە بـۆ دواوە، بەڵکـوو ڕوانینە بۆ پێشـەوە بۆ ئـەوەی بـە درێژیی ژیانت کەمەرێکی باریکتر و تەندروسـتترت هەبێت، باشـترین ڕێـگاش بـۆ گەیشـتن بـەوە ئەبێت بـەردەوام بیـت لەسـەر ئـەو خواردنانەی تا ئێسـتا بوونەتە هۆی سـەرکەوتنت.

تەمەنپـلان وردەکارییەکـی ئاسـانە بـۆ تەندروسـتییەکی بـاش، کـە بـە درێژیی تەمـەن لەتەکتدا بمێنێتەوە. تۆ ئەتوانی ئەم بەشـەی ڕەچەتەی دکتۆر بۆ هەمیشـە پەیـڕەو بکەیـت، تا کۆتایی ژیانی پڕ تەندروسـتت و تەمەنـی درێژت. تۆش ئەبێت ئێسـتا و داهاتـووش قۆڵی لـێ هەڵماڵیت، بـەڵام لەبەر ئەوەی ئەمـە بەرنامەیەکی زۆر سـنووردار و سـەپێنراوی ڕاگـوزاری خـۆراک نییە، نایەوێـت ئەوەندە کاتی بـۆ تەرخـان بکەیت کـە بۆ پلانەکانی ڕابـردوو تەرخانت ئەکردن. لە ڕاسـتیدا من ئێسـتا حـەز ئەکـەم گـرەو بکەم تـۆ ئەوەندە حەزت لـە خواردنی تەندروسـت و ئـەو هەسـتانەیە کە لە لایان دروسـت کـردووی، هەرگیز ناگەڕێیتەوە سـەر ئەو خواردنـە کـەم لەزەت و کەم سـوودانەی کـە وازت لێ هێنان.

تەمەنپـلان لوتکـەی هەمـوو ئامـۆژگاری و ناونیشـان و ڕێنمایـی و وردەکارییە بەکەڵکانەیـە کـە تـا ئێسـتا فێریـان بوویـت، بـەڵام دیسـانەوە بـە جۆرێـک لە سەربەسـتی و سـەنگ و سـووکیی زیاترەوە داڕێژراوە کە بواری ئەوەت ئەدات پـڕ بـە بـەری زەوقەکانـی خـۆت بیدووریـت. تەمەنپـلان ئەوەندە دەسـتەمۆیە، ئەتوانیـت بەڕاسـتی بە دەسـتکردی خۆتـی بزانیت.

تەمەنپلان لەسـەر بنەمای هەشـت سـتراتیجی سەرکەوتنی مسـۆگەر هەڵچنراوە، کە ڕێگا تەخت ئەکات بۆ سـەرکەوتنی بەردەوام. ئەم هەشـت سـتراتیجە جێبەجێ بکـە، کێشـدابەزینت تا کۆتایی تەمەنـت بەردەوامە. ئەمە مژدەیەکی دڵخۆشـکەرە، وا نییە؟

هاوکێشەکانی ژەمپلانی تەمەنپلان

مـن هاوکێشـەکانی ژەمپلانـی تەمەنپـلان ئەخەمـە بەرچـاو، چونکە هەندێـک کـەس حـەز ئـەکات بەکاریـان بێنێت. ئـەوە بە ئـارەزووی خۆتـە: تۆ ئەتوانیت هاوکێشـەکان جێبەجێ بکەیت ئەگـەر ئەوە بۆ تۆ باشـترە، یـان تەنیـا وەک ڕێنمایـی بەکاریـان بێنە، ئـەو ژمارانەی لە خشـتەکەدا هەیـە بـە تێپەڕبوونی کات بکـە بە بنچینە، مـن ئەمەوێت ئەوەنـدە کەرەسـتەت لەبـەر دەسـتدا بێـت و دەسـتەمۆ بـن کـە تۆ پێویسـتتە -لەیادت بێت، ئەمە بۆ ئەوەیە بەردەوام خۆراکت و کێشـت تەندروسـت بـن بە درێژیـی تەمەنت.

بەردەوامیی نانی بەیانی

یەک پرۆتینی نانی بەیانی + یەک میوە

بەردەوامیی نانی نیوەڕۆ

یەک قاپی سـەرەکیی پرۆتین + دووان یان زیاتر سـەوزەی هەر کاتێک

بەردەوامیی نانی ئێوارە

یەک قاپی سـەرەکیی پرۆتین + دووان یان زیاتر سـەوزەی هەر کاتێک

بەردەوامیی سناکی یەکەم

یەک سناک پرۆتین + یەک میوە

بەردەوامیی سناکی دووەم

یەک سناک پرۆتین + یەک یان زیاتر سەوزەی هەر کاتێک

خواردنی ڕۆژانەی کاتی دەستەمۆ

هەمــوو ڕۆژێک ژیرانە بەپێی میتابۆلیزم و ئاســتی چالاکیت، یەکێک لەم خواردنە زیادکراوانە بخۆ:

+ چەوریی تەندروست
+ خواردنێکی دەستەمۆی کاربۆهیدرات
- دانەوێڵەی ڕووت
- سەوزەی چڕی بەرز
- سەوزەی هەر کاتێک
- میوە

ژەمەکانی تەمەنپلان

لیســتی خواردنەکانی تەمەنپلان هەمان خواردنەکانی ســتاتپلان و بووژانپلانە، لە هەموو شــتێکی تر زیاتر تەمەنپــلان دەربارەی هەڵبژاردنە.

تەمەنپــلان ڕێــگات ئــەدا خــۆت ئــەو خواردنانــە هەڵبژێریــت کــە ئەیانخۆیت. لە کۆتاییــدا مــن ئەمەوێــت تــۆ هەمــوو بۆشــاییەکان پــڕ بکەیتــەوە و خشــتەیەکی تەندروســت بــۆ ئەو ژەمانە دروســت بکەیت کە حەزیان لێ ئەکەیــت و بەنیازیت. تەمەنپلان ســەنگ و ســووکێکی زۆری تیایە و خشــتەی ڕۆژانەی جیاوازی تیایە بــۆ هــەر کەســێک بیەوێت پەیــڕەوی بــکات. لــەم قۆناغــەدا ئەگــەر ئەتەوێت بە هۆیەکــەوە بــە بەرنامە وەکوو ســەوزەیەکی چڕی بــەرز پەتاتە زیــاد بکەیت، بێ دوودڵــی بیکــە، بەڵام تەنیــا لەبیــرت نەچێت پەتاتەی بــەردەوام؛ شــەکری خوێن بەخێرایــی بــەرز ئەکاتــەوە، لەبەر ئــەوە ئەبێت بــەزۆری نەیخۆیت.

ئەگـەر تـۆ کەسـێکیت تاقەتـی ئەو هەموو سـەنگ و سـووک و ئازادییـەت نییە؛ کێشـە نییـە، پابەنـد بە بە مینـوی بووژانپلانـەوە، بیگرە بە دەسـتەوە و چیت پێ خۆشـە هەڵیبژێرە. بەگشـتی کلیلی تەمەنپـلان، دۆزینەوەی قەوارەی ڕاسـتی ئەو بـڕە خۆراکـە تەندروسـتەیە ئەیکەیتـە قاپەکەت و بـۆت ئەخورێت، بـە مەرجێک پارێزگاری لە کێشـی دروسـتی جەسـتەت بکات.

سـتاتپلان و بووژانپـلان یەکـی مینـوی ڕۆژانـەی دوو هەفتەیـان دایتـێ، لەبەر ئـەوەی تەمەنپـلان مـەودای فراوانترە، منیش لیسـتەکە تۆزێـک فراوانتر ئەکەم و هەڵبـژاردەی زیاتـر ئەخەمە بەر دەسـتت بۆ هەمـوو ژەمێک، بۆ ئـەوەی ئازادیی زیاترت هەبێت بۆ هەڵبژاردنی باشـترین لە هەر شـتێک حەزت لێیەتی و داهێنانی خۆت بخەیتە سـەر لیسـتەکە.

هەڵبژاردەکانی نانی بەیانی:

+ خەستاوێک لە میوە و شیر یان ماست دروست کرابێت.
+ هێلکەی شڵەقاو یان تەنیا سپێنەکەی
+ هێلکەوڕۆنێک سەوزەواتی تێکەڵ کرابێت.
+ ماستێک میوە و نەتی تێکەڵ کرابێت.
+ توسـتی دانەوێڵـەی ڕۆت یان سـەموونە وردەکـە –بە ئاردی بـۆر و بەکـەرەی نەت چـەور کرابێت.
+ سێو یان هەرمێی قاشکراو بە کەرەی نەت چەور کرابێت.
+ پەنیری سەلک میوەی تێ جنرابێت.

هەڵبژاردەکانی نانی نیوەڕۆ:

+ شۆربا بە یەکێک لە سەوزەکان
+ سووپی نیسک یان فاسۆلیا
+ زەڵاتەی بەروبوومی باخچە (تەڵان، دالیا، زەرعات، بەراو)
+ زەڵاتە بە ماسی، گۆشتی ناو گوێچکەماسی یان مریشک
+ سەندەویچی کراوە بە گۆشتی نەرمە و سەوزە و کەرەی نەت و ئەڤۆکادۆ بە نانی بۆر
+ ماسیی سوورەوەکراو بە ئارد و داو و دەرمانەوە، پەلەوەر، یان گۆشتی نەرمە بە سەوزەوە
+ فاسۆلیا هەر چونێک ئامادە کرابێت.
+ شۆربایەک بە بیبەری سوورەوە

هەڵبژاردەکانی سناک:

+ میوە
+ سەوزەی کاڵ جنرابێتە ناو حومس یان گواکامۆل.
+ نەت و کەرەی نەت
+ تۆوەکان بۆ تروکاندن (برێشکە، ناوکە، تۆم)
+ پەنیر (ڕەق یان نەرم)
+ شۆربا بە یەکێک لە سەوزەکان
+ پسکیت، چۆرەک، کولیچە، بە ئاردی بۆر

+ گەنەشامیی سپی (تەقیو)
+ خەستاو
+ هێلکـەی زۆر کـوڵاو (بۆ ئەوەی زەردێنەکە و سـپێنەکەی ڕەق بووبێت.)
+ پەنیری سەلک

هەڵبژاردەکانی نانی نیوەڕۆ:

+ ماسـیی سـوورەوەکراو بە ئارد و داو و دەرمانـەوە، پەلەوەر، یان گۆشـتی نەرمە بە سـەوزەوە
+ فاسۆلیا هەر چونێک ئامادە کرابێت.
+ تێکەڵەی سـوورەوەکراو (موشـەکەل لە چەند بەرهەمێک، وەک: پەتاتە، بیبەر، برۆکلی، گۆشـتی نەرمە، گێـزەر، پیاز... تاد)
+ زەڵاتـە بـە ماسـی و گۆشـتی گوێچکەماسـی و پەلـەوەر یان گۆشـتی نەرمـە بە سـەوزە.
+ سووپێک و زەڵاتەیەک
+ شۆربایەک بە بیبەری سوور لەگەڵ زەڵاتەیەک
+ یەکێک لە نانخواردنەکانی بەیانی بۆ نانی نیوەڕۆ
+ سەندەویچێکی کراوە لەگەڵ سووپێک یان زەڵاتەیەک
+ پیتـزای قاشـکراو، بۆرەک، بۆڕیتتـۆ ، کاسـیرۆڵ (پێکهاتەکانی هـەر جـۆرە پیتزایـەک بەتێکەڵی لـە پایریکسـا بە فڕن)

ستراتیجی ژمارە یەکی سەرکەوتنی تەمەنپلان:
دەستکەوتە دڵخۆشکەرەکانت ڕابگەیەنە

تـۆ گۆڕانکارییەکـی گەورەت کرد لە کێش و تەندروسـتیتدا. پێش ئەوەی دەسـت بکەیـت بە قۆناغـی داهاتوو لە ژیانتـدا، ئەمەوێت بۆ چەند چرکەیـەک ڕاتبگرم بۆ ئـەوەی کاتێـک بدەیت بە خـۆت دەسـتکەوتەکانت ڕابگەیەنیت. تـۆ هەندێ کاری باشـت ئەنجام دا -کێشـت دابەزاند، خواردنی نوێی تەندروسـت و بەلەزەتت زیاد کـرد بـۆ لیسـتی خواردنەکانت، گۆڕانکاریـت بەدی هێنـا لە تەندروسـتیتدا، بۆیە دەستخۆشـیت لێ ئەکەم!

پێشـتر لەم کتێبەدا باسـی ئەوەمان کرد چەند گرنگە بەئاگا بیت دەربارەی ئەوەی ئەیخۆیـت -لە هەمان کاتـدا ئەوەندەش گرنگـە بەئاگا بیت لە دەسـتکەوتەکانت-. ئـەو ئامانجـەی بەدیـت هێناوە، ئـەو کێوەی بە سـەریدا سـەر کەوتوویـت، ئەو گۆڕانکارییانەی دروسـتت کردن، ئەو سەرکەوتنانەی ئەزموونت کردن. زۆربەمان بەلامانـەوە ئاسـاییە دان بـە لاوازی و هەنگاوە هەڵەکانماندا بنێیـن، بەڵام کەممان بـە خەیاڵماندا دێـت ئاهەنگ بە بۆنەی سـەرکەوتنەکانمانەوە بگێڕین.

ئێسـتا ئەمەوێـت چەند خولەکێـک بیر لەوە بکەیتـەوە لەوەتەی دەسـتت کردووە بـە جێبەجێکردنـی بەرنامـەی ڕەچەتـەی دکتـۆر، چیـت دەسـت کەوتـووە و چ گۆڕانکارییـەک لـە تەندروسـتیتدا ڕووی داوە. یـان خـۆت لەسـەر پەڕەیـەک کاغـەز خشـتەیەک دروسـت بکە، یان ئەم خشـتەیە پـڕ بکەرەوە بۆ ئـەوەی ئەو دەسـتکەوتانەی بەدەسـتت هێنـاون؛ بەرچـاو بکـەون و ببن بـە ژمارە.

خشتەی دەستکەوتە دڵخۆشکەرەکانم:

.... پاوەندم لە کێشم دابەزاندووە.

.... سەنتیمەتر کەمەرم باریکتر بووە.

.... ژمارەسایزی جلوبەرگم بچووک

بووەتەوە، ئێستا ژمارە ....

....

.... لەبەر ئەکەم.

ئێستا ئارەزووی ئەم شتە ناتەندروستەی جارانم نەماوە ....

....

....

ئەو خواردنە تازانەم ناسیوە کە حەزم لە تامیانە ....

....

فشاری خوێنم باشتر بووە، جاران ....

بوو، ئێستا بووە بە ....

....

دۆخی چەوریی خوێنم/کۆلیسترۆڵەکانم ئێستا تەندروستترن، ئێستا بوون بە

....

شەکری خوێنم دابەزیوە، جاران ....

بوو، ئێستا بووە بە ....

تێبینی ئەکەم ئەم گۆڕانکارییە جیاوازانەش ڕوویان داوە (پێست، قژ، نینۆک، ئارەزووی سێکس، بڕوابەخۆبوون، کامەرانی، ڕێزلەخۆگرتن... تاد).

چالاکتر و گورجوگۆڵتر بووم، ئێستا هەست ئەکەم ....

....

. ...

دوای ئەوە کات وەربگرە بۆ ئەوەی ئاشکرای بکەیت هۆکارەکان چین وات لێ

ئەکەن بەردەوام بیت لەسەر ئەم شێوازە ژیانە تەندروستە و لەسەر ئەم کێشە تەندروستە بمێنیتەوە، بە گوزارەیەکی تر: هەندێ شت بنووسە کە پاڵت پێوە ئەنێن لەسەر ئەم ستایلە ژیانە بمێنیتەوە. لەبیرت نەچێت، ئامانجی من ئەوە بوو رێت نەکەوێتە ژووری فریاکەوتنی خێرا بە دابەزاندنی کێشت و بەرگرتن لەوەی پەرەسەندنی مەترسییەکانی نەخۆشی هەرەشە لە ژیانت بکەن. تۆ لەم بارانەوە چیت بەدەست هێناوە و ئەتەوێت چیی تر بەدەست بێنیت؟

کاتێک ئەم دوو خشتەیەت تەواو کرد، بیانرازێنەوە و لە شوێنێکدا هەڵیبواسە هەموو رۆژێک لەبەر چاوت بێت و کۆپییەکیش لە تەلەفۆنە زیرەکەکەتدا هەڵبگرە، بۆ ئەوەی جار جار بیخوێنیتەوە و ئەو بەرنامەیەت بێنێتەوە یاد کە بریارت داوە لەسەری بەردەوام بیت، بۆ ئەوەی لێی لا نەدەیت.

ستراتیجی ژمارە دووی سەرکەوتنی تەمەنپلان: ژیرانە کاربۆهیدرات بەکار بێنە و شوێن پلانی نەرمی کاربۆهیدراتەکەی من بکەوە.

لە کاتی ستاتپلان و بووژانپلاندا، من هەندێ هاوکێشەی تایبەتی ژەمپلانم دایتێ کاتێک ژەمپلانەکانت رێک ئەخەیت؛ لەسەریان برۆیت. ئەم هاوکێشانە کەرەستەیەکی گرنگ بوون یارمەتیت بدەن سەرنج بخەیتە سەر ئەو خواردنانەی ئەبێت لە خۆراکخۆریی تەندروستیدا بوونیان هەبێت، لەپاڵ ئەوەشدا بری چەند لەو خواردنانە بخۆیت بۆ کێشدابەزاندنێکی سەرکەوتوو.

ئێستا تۆ گەیشتوویتەتە کێشی دڵخوازی خۆت و تەواو زانیاریت هەیە لەسەر پێویستی و پێکهاتەکانی خۆراکخۆریی تەندروست و بوویت بە پسپۆری کێشدابەزینی خۆت.

سەبارەت بە ژەمپلانیش، من لە سەددا سەد دڵنیام ئێستا ئامادەیت بریاری هەڵبژاردنی ئەو خۆراکانە بدەیت کە ئەبێت بیانخۆیت.

لە لاپەڕەکانی ئەم کتێبەوە هەموو شتێک فێر بوویت کە پێویستە بیزانیت دەربارەی خۆراکخۆری، کێشدابەزاندن و ئەو خواردنانەی مەترسیی تووشبوون بە نەخۆشی کەم ئەکەنەوە. وەک سەرئەنجام، تۆ تەواو ئامادە کراویت بڕیاری هەڵبژاردنی ئەو خواردنانە بدەیت کە ئەبێت بیانخۆیت. تۆ بە پلەی شەرەف دەرچوویت و هەموو تاقیکردنەوەکانت بڕی: تۆ ئەزانیت بڕی پێویست یانی چی. تۆ ئەزانیت کام خواردنانە بەهێزکردنی تەندروستی خێراتر ئەکەن. تۆ ئەزانیت کام خواردن تەندروستیت ئەخەنە مەترسییەوە. تۆ چەندین ئەزموونت هەیە لە دروستکردنی ژەمی هاوسەنگدا. ئێستا تۆ پڕچەکیت بە زانیاری و ئەزموون. تۆ ئێستا تەنیا پێویستت بە هەستێکی چەسپاو و دروستە ڕێنماییت بکات کاتێک دەست ئەکەیت بە ژەمپلانی خواردنەکانی تەمەنپلان.

ئەوە زۆر ئاسانە، تۆ ڕاهاتوویت بڕێک پرۆتینی بێ چەوری لە هەموو ژەمێکتدا بێت، لەبەر ئەوە بەردەوام بە لەسەری. تۆ ئەوەت کردووە بە عادەت ڕۆژی دوو میوە بخۆیت، بەردەوام بە لەسەر خواردنی میوە و هەوڵ بدە هەموو جۆرێکی جیاواز تاقی بکەیتەوە. تۆ لە لوتکەی ناسینی سوودەکانی بەکارهێنانی چەورییە تەندروستەکاندایت، بەردەوام بە و ژیرانە لێیان هەڵبژێرە، کردووتە بە خوو قاپەکەت و سوزگییەکەت پڕ بێت لە سەوزەی بەردەستی وەرز بەکاڵی یان بە سووپ لەگەڵ زەڵاتەی بەرهەمی باخ، کەواتە مەترسە و بەردەوام بە. کە دێینە سەر باسی کاربۆهیدرات، باشترین شت بۆ خۆتی بکەیت ئەوەیە پابەند بیت بە شێوازەکەی من بۆ چوونێتیی مامەڵەکردنی نەرم لەگەڵ کاربۆهیدرات. مەبەست ئەمەیە: بڕێکی گونجاو لە تەندروستترین کاربۆهیدراتەکان بخۆ (کاربۆهیدرات لە سەوزە، میوە، پاقلەمەنی و دانەوێڵە ڕووتەکانەوە) و دوور بکەوەرەوە لە کاربۆهیدراتە کەم کەڵکەکانەوە وەکوو شەکری سادەی میوە سپییەکان، شەربەتەکانی میوە، شیرینی و نوقڵەمەنی. لە کاربۆهیدراتە نەرمەکاندا ئاستی چالاکییەکانت ڕێگات نیشان ئەدەن هەڵبژاردنی دروست بکەیت لەناو کاربۆهیدراتەکاندا. بۆ نموونە: ئەگەر بەیانیان زوو بەسەر شاخدا سەر بکەویت، هەندێ کاربۆهیدراتی موعەقەد خراپ نییە، بگرە پێویستیشە. ئەگەر کاتژمێرێکی زۆر لە فەرمانگە ئیش ئەکەیت و هەر دائەنیشیت، زۆر

لەگـەڵ کاربۆهیدراتـدا مەبە و شـتێکی سـووک لە سـەوزەی بەر دەسـتی وەرز و دابـەزە بـۆ بڕی دیاریکراوی سـتاتپلان لـە دانەوێڵەی ڕووت. بـە واتایەکی تر: بـۆ نانی ئێـوارە خۆت تێر مەکـە بە بەرهەمـی گەنمی ڕووت بەقەد کەللەسـەری خـۆت بخۆیـت دوای بەرێکردنـی ڕۆژێکی تەواو دانیشـتن لەپشـت مێزەوە.

مـن لـە ژیانی خۆمدا ئـاوا ئەکـەم. ئەگەر بەردەوام سـەرقاڵی ئیش بـم و بواری ئـەوەم نەبێـت بۆ ماوەی چەند ڕۆژێک چالاکییەکی جەسـتەیی ئەنجـام بدەم، ئەو کاتانـە خواردنـی سـووک ئەخۆم، ناچم دانیشـمە سـەر تەشـتێک مەعکەرۆنەی گەنـم لەگەڵ مریشـک و خواردنی ڕووەکی، تەنیا بڕێکی کـەم مەعکەرۆنە ئەخۆم، چونکـە مـن ئـەو کاربۆهیدراتە زۆرەم پێویسـت نییـە لەبەر ئەوەی مـن ئەوەندە وزە سـەرف ناکـەم. بابەتەکە ئـاوەژوو بکـەرەوە، ئەگەر هەتا سـەر کارەکەم بە پاسـکیل بـڕۆم و چالاکیـی جەسـتەییم لە لوتکەدا بێـت لە کارەکەمـدا، من ئەبێت بڕێکـی زیاتـر بەرهەمـی گەنمی ڕووت و پاسـتا بخـۆم، چونکە ئەزانم جەسـتەم پێویسـتیەتی بۆ پڕکردنەوەی سـووتەمەنی.

مـن پێچەوانـەی بیرکردنـەوەی خـۆم نیـم، ئەزانـم جەسـتەت پێویسـتی بـە کاربۆهیدراتـی موعەقـەد هەیە و سـوودیان هەیە بۆت. بۆیە پێشـنیاری خواردنی ئـەو کاربۆهیدراتـە سـوپەرنزمانە ئەکـەم، چونکـە یارمەتیت ئەدەن لـە دابەزینی کێـش بەخێرایی، چونکە کاربۆهیدرات کارگەیەکـی نموونەییە بۆ زیادکردنی کێش ئەگـەر نەتوانیت بیسـووتێنیت. بۆیە من ئەمەوێت سـەرچاوەی کاربۆهیدراتەکەت فرەچەشـن بێت و هەڵبژاردنیان بەپێی ئاسـتی چالاکیی جەسـتەت و ماندوبوونت بێت. ئەو ڕێسـایەی هێشـتا بەرکارە ئەوەیە -ئەو کاربۆهیدراتـە پاڵاوتانە (برنجی سـپی، نانی سپی، جۆرەکانی پاسـتا و مەعکەرۆنە، خۆراکە شیرینەکان) بەڕاستی پێویسـت ناکات شـوێنیان هەبێت لە ژیانتـدا، ئەوە نەبێـت جاربەجارێک بۆ زەوق بەکاریان بێنیت.

ستراتیجی ژمارە سێی سەرکەوتنی تەمەنپلان:
خواردنێکی فرەچەشنی بەربڵاو بخۆ.

هەموو دنیا پڕە لە خواردنی بەلەزەتی پڕ ڕەگەزی فرە سەرچاوە، منیش داوات لێ ئەکەم چەند ئەتوانیت و چەند بۆت ئەلوێت لێیان بەکار بێنە. پڕن لە ڕەگەزی خۆراکیی جۆراوجۆر کە هەندێکیان ئەزانین و هەندێکی تریان نازانین. تاقییان بکەرەوە، ئەگەر هەندێکیانت بەدڵ نییە، کێشە نییە بچۆ سەر هەندێکی تریان. کە مەسەلە دێتە سەر خواردن و ڕەگەزەکانی و سوودەکانی، هەمیشە دەستپێشخەر و داهێنەر بە.

بۆ نموونە: ئەچیتە مارکێتێک، سەرکێشی بکە خواردنێکی دەریایی هەڵبژێرە، وەک: جۆرێک ماسی، گۆشتی ناو گوێچکەماسی، ڕۆبیان کە لەوەوپێش نەتخواردووە، یان باڵندەی کێوی تاقی بکەرەوە وەک: مراوی، کەو، سوێسکە، پۆڕ یان هەر باڵندەیەکی کلک درێژ. یان سەوزەواتەکان، هەر چی گەڵای بریقە ئەداتەوە، ڕەنگاوڕەنگە هەتا ئەوانەش کە ڕەنگ و شێوەیان نامۆیە و لە مارکێتەکاندا ئەیانبینی، تامێکیان بکە. بۆ میوەش هەمان شت، مەگەر خوا بزانێت چەند جۆری جوان و سەرنجڕاکێش و بەلەزەت لە سندووقی میوەی بازارەکاندایە.

بۆ ئەوەی شتەکان جێی بایەخ بن، تام و بۆنەکانیان بەکار بێنە بۆ ڕازاندنەوەی تامی خواردنەکانت، ئەو تام و بۆنانە لە بەهارات و بەرەگیاوە بەرهەم ئەهێنرێن، وەک:

+ ترشیاتەکان
+ زەیتوونەکان
+ خەردەلەکان
+ سۆسە موشەکەلەکان
+ پیستۆ (Pesto)
+ سەڵسەی بیبەری توون
+ دۆشاوی بیبەری سوور (شەتتە)
+ ڕاشی
+ موقەبیلات

ستراتیجی ژمارە چواری سەرکەوتنی تەمەنپلان:
ئەو خواردنانە سەرلەنوێ ڕێک بخەرەوە کە حەزت لێیانە.

من حەزم لە پیتزایە -ناتوانم بە هیچ جۆرێک وازی لێ بهێنم، نیازم نییە داوا لە تۆش بکەم نەیخۆیت! هەمان شتیش دەربارەی بۆرەک و بۆڕیتۆ و مریشک و پارمیسان و هەموو ئەو شتانەی تریش کە بەگشتی ناو ئەبرێن بە کەم تەندروست. مەبەستەکە ئەوە نییە لەو جۆرە خواردنانە دوور بکەویتەوە و جارێکی تر نەگەڕێیتەوە سەریان و ئەوەش نییە تەنیا پشت بەوانە ببەستیت و لە ئاکامدا قەڵەو ببیت و ئەو هەموو چەورییە پێشوازی لێ بکەیت و ئاستی مەترسیی تووشبوون بە نەخۆشی ئەو نرخە بێت کە ئەبێت بیدەیت، ئەمە چییە حەزت لەو جۆرە خواردنانەیە!

ئەتوانیت بەردەوام بیت لەسەر ئەو خواردنانەی حەزیان لێ ئەکەیت، ئەگەر بە شێوەیەکی تەندروست ڕێکیان بخەیتەوە کە لەگەڵ بارودۆخی جەستەتدا بگونجێت و بە جۆرێک کار بکەن کە سوود بە تەندروستیت بگەیەنن نەک زیان. من هەموو ڕۆژێک لە ژیانمدا دەقاودەق ئەمە ئەکەم.

بۆ نموونە: لەجیاتیی ئەوەی لە خواردنگەیەک لا بدەیت و پیتزایەکی گەورە داوا بکەیت کە بەشی ڕۆژێک کالۆریی تیا بێت (یان لەوانەیە بەشی هەفتەیەک)، خۆت لە ماڵەوە بەپێی پێوەرەکانی پێویستیی لەشت دروستی بکە و بێ ترس و دوودڵی بیخۆ. ئەو خۆراکسازییانەی لەم کتێبەدان، نموونەیەکی باشن لێوەیان دەست پێ بکەیت. کتێبی خۆراکسازیی تر و چەندان پێگە و ماڵپەڕ هەیە ئەتوانیت سوودیان لێ ببینیت بۆ سازکردنی خواردن.

بێگومان هەندێک بیرکردنەوە، خەیاڵبردنەوە و ئەزموونی پێویستە بۆ ئەوەی شێوازێکی تەندروستی خواردنەکانت دابڕێژیتەوە، لەوانەیە لە سەرەتاوە هەندێ کەموکوڕیی هەبێت و هەندێک برگە نامۆ بێت، بەڵام سەرئەنجام ئەگەیتە خاڵێک کە چەپڵەی بۆ لێبدەیت و ئەبیتە خاوەنی لیستێکی تازەداڕێژراوی نوێ، ئەوەندە بەتام و بەلەزەت ئەبن هەرگیز ناتەوێت بگەڕێیتەوە سەر خواردنەکانی جاران.

ئەمەی خوارەوە چەند بیرۆکەیەکن بۆ دارِشتنەوەی ئەوانەی حەزت لێیانە:

+ پیتزا:

با هەویرەکەت ئاردی بۆر یان ئاردی دانەوێڵەی ڕووت (گەنمەشامی بۆ نموونە) بێت و خەپلەکەت تەنک بێت و بە دۆشاوی تەماتە و سەوزەی جنراو (پیاز، بیبەری خڕ، تەماتە و قارچک)، مریشکی کوڵاوی شیکراوە، گیایەکی بۆنخۆش بەتەڕی یان وشککراوە وەکوو نەعنا، پونگە، جاترە، ڕێحانە کێویلە، لەگەڵ هەندێ پەنیری پارمیسان بە پلەی گەرمیی (400)، بۆ ئەوەی پەنیرەکە بتوێتەوە.

+ بۆرەک یان بۆریتتۆ:

با هەویری خەپلەکەت ئاردی دانەوێلەی ڕووت بێت، فاسۆلیای ڕەش، تەماتەی جنراو، مەعدەنووس، سنگی برژاوی مریشک، گواکامۆڵ، بیبەری سووری جنراو لەگەڵ سەلسەیەک بەدڵی خۆت، لیمۆیەک بگوشە بە سەریدا و لوولی بکە. یان هەموویان وەک سینی بیکەرە سەر گەڵایەکی پانی کاهوو وەک بۆریتتۆ پێشکەشی بکە.

+ مریشک بە پارمیسان:

پارچەی مریشک بکە زەیتی چێشتلێنانەوە و نانەوردەی دانەوێڵەی ڕووتی تێکەڵ بکە و دەست چەور بکە و بیشێلە و بیست خولەک بە پلەی گەرمیی (400) بیخە فرنەوە. دۆشاوی تەماتەی بکە بە سەردا و پەنیری پارمیسانی هەڵوەرێنە سەر و لەگەڵ کەمێک پاستای دانەوێلەی ڕووتدا بیخۆ.

+ برژاوی توونی فەڕەنسی:

دوو پەتاتەی شیرین بەپەنجەیی بجنە، کەوچکێکی چێشت زەیتی زەیتوونی بکە بە سەردا، قاشێک بیبەر بە ئەڵقە، خوێ، تۆتیا (پاودەر)ی بیبەری سوور،

بیبـەری سـوور بە قاش، یان هـەر بەرهەمێکی کەم سـۆدیۆمی تـر بەئارەزووی خـۆت. بـە یەک چیـن لە دەفرێکـدا داینـێ و بۆ مـاوەی (20) خولـەک بە پلەی گەرمیـی (450) بیخـە فڕنـەوە، یان تا ئەو کاتەی وشـک ئەبێتـەوە و وەک چپس خرمـەی دێت.

+ تیکەڵەی تێر شـۆکۆلاتەی "پارفیە". جنراوی وردی میوە، وەک: بێرییەکان، قۆخ، مانگـۆ یان مۆز لەگەڵ تۆزێک هەنگوین، یەک کەوچکی چێشـت شـۆکۆلاتەی تاڵ، (70%)ی کاکاو بێـت، تیکەڵـی کوپێک ماسـتی سـادەی یۆنانی بکـە. چینێک میوە دابنێ و چینێک تیکەڵەی ماسـت و شـۆکۆلاتەکەی بکە بە سـەردا و بەو شـێوەیە تا پەرداخەکـە پڕ ئەبێت.

بیـر لـە هەندێ شـتیش بکەرەوە جێگای شـتی تـرت بـۆ بگرێتەوە، بـۆ نموونە: ئەگەر حەزت لە کرێمی ترشـە بیکەیت بەسـەر بۆڕیتتووە، تۆزێک تۆتیای بیبەری سـوور بکـەرە بڕێک ماسـتی سـادەی یۆنانییـەوە و بیکە بـە سـەریدا لەجیاتیی کرێـم. ئەگـەر حـەزت لـە باڵی بـرژاوە، هەندێک ڕۆبیـان ببرژێنە و سۆسـی بکە بـە سـەردا. لەجیاتیـی کاربۆهیدراتیش، هەڵبـژاردەی زیرەکانە ئەوەیـە بۆ تورتە، برنـج، پاسـتا و نـان، دانەوێڵـەی ڕۆت هەڵبژێریت لەجیاتیی ئاردی گەنمی سـپیی بێ کەپـەک یان برنجی سـپی.

چیـت گۆڕیوە یان ڕێک خسـتووەتەوە؟ پێنج دانە لەو خواردنانەی پێشـتر حەزت لێیـان بوو، بکە بە ئامانج و بنووسـە:

پێشـتر حەزم لە: .. ..

. ...

چـی بکەم بۆ ئـەوەی بیگۆڕم بـە جێگرەوەیەک یان ڕێکـی بخەمـەوە؟ ....

....

.... (تـا پێنـج خواردنـی دڵخـوازی جارانت بەردەوام بە.)

ستراتیجی ژمارە پێنجی سەرکەوتنی

تەمەنپلان: واز لە خۆبەدەستەوەدانەکانت بێنە.

تۆ ئەتوانیت ڕێکخستنەوەیەکی بەرچاو بکەیت بۆ ئەو خواردنانەی حەزت لێیانە. ئەو پیتزا تەندروستەی من لە ماڵەوە کردم، زۆر لەو پیتزا پڕ لە چەورییەی زۆربەی خواردنگەکان بەلەزەتترە. بەڵام من ئەزانم هەندێک خواردن ناتوانیت وازیان لێ بێنیت. من بەتەواوی لەوە ئاگادارم کە هەموو خواردنێکی ناتەندروست کە تۆ پێت باش نییە، ناگۆڕێت بۆ جۆرێکی تەندروست. زۆربەی کات هەڵبژاردنی تەندروست لەبەر دەستدایە، بەڵام واقیعی نییە لە سەددا سەد سەرکەوتوو بێت.

هیوای من ئەوەیە لەو کاتەوەی تۆ دەست ئەکەیت بە تەمەنپلان، شتە چەسپاوەکانی حەزیان لێ ئەکەیت؛ لەبیر ئەچنەوە. ئەزانم ئێستا پارچەیەکی گەورەی کێک بە پەنیر وەکوو جاران حەزت نابزوێنێت، بەڵام کاتێک هەست ئەکەیت خۆبەدەستەوەدان لەبەر هەر هۆکارێک بێت زۆر پێویستە و ئەبێت بیخۆیت، بەڵێن بە خۆت بدە ئاستی چالاکییەکانت زیاد ئەکەیت (هەتا ئەگەر هەڵبەزودابەزیش بکەیت لەو شوێنەدا سەیری تەلەفزیۆن ئەکەیت). لەو ڕۆژانەدا و لەو کاتانەدا کە ناتوانیت بەشەکەی خۆت لە کێکی ئاهەنگی لەدایکبوون نەخۆیت، یان ئەو نانی بەیانییانەی کە خۆت ناگریت لوولەیەکی شیرینی فەرەنسی قاش قاش نەکەیت. ئەگەر هەوڵ بدەیت خۆت بەدەستەوە نەدەیت، دواییش ئەتوانیت وازی لێ بێنیت بە بەرزکردنەوەی ئاستی چالاکییەکانت. بەرپرسیاریێتی تەندروستی، کلیلەکەیە -خۆبەدەستەوەدان کاتێک ئەبێت خۆت بنوێنیت تاوان نییە، بەڵام ئەبێت ئاگاداری ئەوە بیت ئەبێت پلان دابنێیت بۆ هەڵبژاردنی زیرەکانەی ژەمەکانت و چالاکییەکانت بۆ ڕۆژی دواتر یان دوو ڕۆژی دوای ئەوە. سەرەڕای هەموو شتێک، تۆ ناتەوێت هەموو ئەوەی کردووتە بە "با" بچێت و ڕیسەکەت ببێتەوە بە خوری.

ستراتیجی ژمارە شەشی سەرکەوتنی تەمەنپلان: هەفتەی جارێک خۆت بکێشە.

بێگومـان من نامەوێـت تەنیا ئەو کاتـەی ئەچیتە گەرماو؛ چاوت لەسـەر ژمارەی کیلۆکانـی سـەر قەپانەکـەت بێت، بـەڵام پێش ئەوەی تـۆ بچیتە ژێر دووشـەکە، پێویسـتە کێشـی خۆت بزانیـت، با بڵێیـن هەمـوو بەیانییەکی چوارشـەممە بۆ نموونـە، ئەوە یارمەتیـت ئەدات تێبگەیـت کاریگەرییەکانی خۆراکخۆریت لەسـەر کێشـت چییـە. ئەگـەر بینیت کێشـت پێنـج پاوەند یـان زیاتر بـەرز بووەتەوە، بۆ هەفتەیەک یان دووان بگەڕێوە سـەر سـتاتپلان. ئەگەر تەنیا سـێ پاوەند سـەروو ئامانجـی خـۆت کەوتوویـت، بـۆ مـاوەی هەفتەیەک یـان دووان بگەڕێوە سـەر بووژانپـلان تـا ئەتهێنێتەوە سـەر کێشـە ڕاسـتەکەی خۆت. بەڵام ئەگەر شـتێکی کـەم قورسـتر بوویت، هەنگاوێک بنێ بـەرەو دابڕان لـە کاربۆهیدراتەکان، زۆری پێناچێت جیاوازییەکە ڕاسـت ئەبێتەوە. پابەند بە بە شـێوازی نوێی ژیان، ئەوەش ئەبێتـە هۆی درێـژەدان بە ژیانـت و بـەدوورت ئەگرێت لـە ژووری فریاکەوتنی خێـرا -ئەم خۆکێشـانە ئاسـانە هەفتانەیـە بیرخەرەوەیەکی باشـە و هاوکارێکی باشـی پلانەکەتـە بێ ئـەوەی داوای هیچـت لێ بکات.

ستراتیجی ژمارە حەوتی سەرکەوتنی تەمەنپلان: چاودێریی تەندروستیی خۆت بکە.

سـەرباری خۆکێشـانی هەفتانـەش، بزانـە جلەکانت چییـان لێ هاتـووە لەبەرتدا، لـە کاتـی وەرزشـەکاندا هەسـت بە چـی ئەکەیـت و عادەتەن چەندێـک وەرزش ئەکەیت، فشـاری خوێنەکەت و پێوەرە تەندروسـتییەکانی ترت کە دکتۆر دیارییان ئـەکات چەنـدن، خـراپ نییـە ئەگـەر ڕۆژانـە یەکێکیان بپێویـت یـان هەموویان

بەیەکـەوە هەفتانــە یان ناوبەناو، بـۆ ئەوەی ئاگات لە ژمـارەکان و هەڵبژاردەکان و ئامانجەکانت بێت. لەیادیشــت نەچێت پشــکنینەکانت نیشــانی دکتۆرەکەت بدە و ڕاوێـژی پێ بکە.

ستراتیجی ژمارە هەشتی سەرکەوتنی تەمەنپلان:
بجووڵێ... بجووڵێ... بجووڵێ...

تـۆ کاتێـک پابەنـد ئەبیـت بـە شـێوازی ژیانێکـی چـالاک، نـەک تەنیـا کێشـت بەجێگیـری ئەمێنێتــەوە، بەڵکوو ژمارەیەکی زۆر ســوودی تەندروســتیت دەســت ئەکەوێت لە ئاســتێکی باشــتری شــەکری خوێن، مەترســی کەمتری نەخۆشــی دڵ و زیادبوونــی ئینێرجــی و هەســتکردن بــە لەشســاغی. وەرزش نزیکتریــن و هەرزانتریــن فریادڕەســی موعجیزەیــە، ســاڵانە بــە ملیۆنــان خەڵــک ئەپارێزێت لــەوەی ڕێیــان بکەوێتــە ژوورەکانــی فریاکەوتنــی خێرا.

چاکتریــن وەرزش چییــە بــۆ کێشــدابەزاندن؟ زۆر توێژینــەوە گــەڕاون بــەدوای وەڵامــی ئەم پرســیارەدا، لەگەڵ ئەوەدا تۆ لەوانەیە بیر لــە هەر چالاکییەکی بەهێز بکەیتەوە وەک: ماراســۆن، ڕاکردن، بە شــاخدا سەرکەوتن، پاســکیل لێخوڕین بۆ مــاوەی دوور -پێویســتن بــۆ دابەزاندنی بەرچاوی کێــش، بــەڵام لێکۆڵینەوەکان تەنیــا ئــەوە ناڵێن، چونکە ئــەوە کاتــی زۆری ئەوێت و هەموو کەســێک ناتوانێت بەشــداریی ماراســۆن و وەرزشــە هاوشــێوەکانی بکات، جگە لەوەش ئەو جۆرە وەرزشــە قورســانە ئەبنە هۆی بریندار‌بوون بۆ هەندێ کەســی نەشــارەزا.

باشــترین وەرزش بۆ کێشــدابەزاندن، ئەکرێت هەموو شــتێک بێــت -مادام چێژی لــێ ئەبینیــت و لەگــەڵ توانــا و باری لەشــت و بــاری تەندروســتیتدا ئەگونجێت. بــۆ نموونــە ئەگــەر ئەژنۆت تــەواو نییــە، پاســکیل بڕانیت باشــترە لــە ڕاکردن. مەبەســتەکە ئەوەیە بۆ ڕاگرتنی کێشــی تەندروســت بــۆ ماوەیەکــی درێژخایەن، پێویســتە زۆربــەی ڕۆژەکانــی هەفتە بە شــەقامەکەندا پیاســە بکەیــت، بچیت بۆ جیــم، گۆڕەپــان و مەیــدان، یاریــگا، هــەر کایــەی نیوکاتژمێــر یــان کاتژمێرێــک

بخایەنێت بۆ ئـەوەی لێدانـی دڵت بـەرز بکاتەوە.

کاتێـک پـلان بۆ وەرزشـەکانت دائەنێیت، لە خۆت بپرسـە چەندێـک کات تەرخان بکەیـت بـۆ ئـەو وەرزشـە کە بێـزارت نـەکات و چێـژی لـێ ئەبینیـت و نیازتە ئەنجامـی بدەیت. وەرزش بەربەسـتە، دوورت ئەخاتەوە لەو شـتانەی پێت خۆش نییـە ئەنجامـی بدەیت، بەڵام کاتێک شـتێک هەڵئەبژێریـت مەکینەکانت بخاتە ئیش، وەرزش هانـت ئـەدات. ئەمە چەنـد نموونەیەکی کەمە:

+ ئەگـەر حـەز ئەکەیـت تێکەڵـی خەڵکـی تـر ببیت، لـە پۆلێکی لەشـرێکی خـۆت تۆمـار بکە.

+ ئەگـەر حـەز ئەکەیـت پـارە بۆ مەبەسـتێک کۆ بکەیتـەوە کە بڕوات پێیەتی، بەشـداریی چالاکییە جەسـتەییەکانی کۆکردنەوەی کۆمەکی خێرخـوازی بکە.

+ ئەگـەر حـەزت لـە گۆرانـی و سـاز و ئـاوازە، بەشـداریی گرووپێکـی هەڵپەڕکـێ بکـە.

+ ئەگـەر حـەز ئەکەیـت بەربەرەکانـێ لەگـەڵ خـۆت بکەیـت، بەشـداریی پێشـبڕکێیەک بکـە و مەشـقی بـۆ بکـە.

+ ئەگەر حەزت لە تەنیاییە، بەیانیان بەتەنیا ڕابکە.

+ ئەگـەر حـەز ئەکەیـت وەرزشـێک یـان چالاکییەکی تـازە فێر ببیـت، خـۆت ناونووس بکە لـەو خولانەی ناوەنـدە پەیوەندیدارە ناوخۆییـەکان ئەیکەنـەوە و بچـۆرە گۆرەپانـی یاریگاکانی نزیک خۆت.

+ ئەگـەر توانایەکت هەیە و ئەتەوێت دەریبخەیت، ئەبێت ئەندامی تیپێکی ئەو وەرزشـە بیت.

+ ئەگەر ڕقت لە ئارەقکردنەوەیە، بچۆ بۆ مەلە.

+ ئەگـەر حەزت لە هاوڕێگرتنە، هـەر بەیانییەکی هەفتەکە لەگەڵ یەکێکی جیاوازدا ڕابکە یان پیاسـە بکە.

+ ئەگـەر حـەز لە کاتی نانـی نیوەڕۆ ناکەیت، لـە پۆلێکی یۆگای پێشـنیوەڕوان خۆت ناونووس بکە.

+ ئەگەر پێویسـتت بەوەیـە کاتێکی زیاتر لەگەڵ هاوسـەرەکەت بەیەکـەوە بـن، لـە کۆتایـی هەفتەدا بـە جووتە بچن بۆ دەشـت یان بە شـاخدا سـەر بکەون.

+ ئەگـەر حەزت لە سروشـتی کراوە و هەوای پاکە، بەشـداریی شاخەوانی بکە.

+ ئەگـەر فریـا ئەکەویـت و ڕێـگا سـەلامەتە و ئەتوانیت ئاوێک بکـەی بـە خۆتـدا، بە پاسـکیل بچۆ بۆ سـەر کار.

+ ئەگەر حەزت لە بە پێ ڕۆیشـتن و پاسکیلسوارییشـە، بەرنامە بـۆ گەشـتێک بـۆ ناوچەیـەک دابنێ، بە پـێ و بە پاسـکیل بچیت و بێیتەوە.

+ یـان خـۆت بەرنامەیەکـی فـرە چالاکـی دابڕێژە -کێشـە نییە وردەکارییەکەی چییە، گرنگ ئەوەیە لەسـەر ئاسـتی ڕۆژانە بێت و بەپێـی ویسـت و توانای خۆت لەشـت بجوولێت.

ئـەوەی تۆ هەڵیئەبژێریت، پیاسـەکردن، ڕاکردن، گۆرەپان و مەیدان، شـاخەوانی، بایسـکلڕانی، چالاکیـی بەکۆمـەڵ، ئامێرەکانـی جیـم، یـۆگا، بەرزکردنـەوەی قورسـایی، دووگۆلی، یاریی تێنس یان هەر جووڵەیەکی تر، بەگشـتی سـوودێکی تەندروسـتیی مەزنـت پـێ ئەگات ئەگـەر بیکەیت بە بەشـێک لە ژیانـی ڕۆژانەت. بەرنامـەی ڕۆژانەی ژیانت وا دابڕێژە جێگای وەرزشـی تیا بکەیتەوە و بەشـێکی هەمیشـەیی دانەبـڕاو بێت، پێش بـە نەخۆشـییەکانی دڵ بگرێـت و چالاکییەکانی هاوئاهەنـگ و هاوسـەنگ بن.

لـە کۆتاییـدا هەوڵ بـدە جووڵەکانی لەشـت دابەش بێـت بەسـەر پانتایی هەموو ڕۆژەکـەدا، بـە پلیکانـە سـەر بکـەوە و لیفـت بـەکار مەهێنـە، ئۆتۆمبێلەکەت لە شـوێنێکی دوور لـە شـوێنی کارەکـەت ڕابگـرە، لـە ماڵـەوە بە پاسـکیل بچۆ بۆ مارکێت. دانیشـیت لە پاڵکەوتن باشـترە و بەپێوە بیت لە دانیشـتن باشـترە -لەوە زیاتـر پێویسـت ناکات، خـۆت ئەزانیت چـی ئەکەیت.

+ تەندروستی و خواردنی تەندروست بکە بە خولیا و ئارەزوو تا کۆتایی تەمەنت و خەڵکی تر هان بدە چاو لە تۆ بکەن.

سەرئەنجام:

لە کۆتاییدا، دوایین سـتراتیجی سـەرکەوتنی تەمەنپلان ئەوەیە تەندروستی بکەیت بـە خولیا و ئارەزوو. تەندروسـتیی باش، زەمینەی ژیانێکی ڕازاوەی بێ کێشـەیە و هیـوادارم ئـەم کتێبـە هەنـدێ بیرۆکـەی پێ بەخشـیبێت چـۆن ئـەو زەمینەیە سـاز ئەکەیت. ئـەم کتێبەم بە هەندێ ئاماری تۆقێنەر دەسـت پـێ کرد دەربارەی ئـەوەی چـۆن خواردن ئەبێتە هۆی تووشـبوون بە کۆمەڵێک نەخۆشـیی نەگریس و لـە کۆتاییشـدا چۆن ڕەوانەی ژوورەکانی فریاکەوتنـی خێرات ئەکات و هەندێک جاریـش مردنـی نـاوادە و کتوپڕ. ئێسـتا تـۆ تێگەیشـتوویت کە پێچەوانەکەشـی ڕاسـتە: خـۆراک ئەتوانێت بەڕاسـتی دەرمانمان بێت، دەرمانێـک کە کەس بۆمان نانووسـێت و ئاکامەکەشـی ئەوەیە تا کۆتایی تەمەنت چێژ لـە ژیانێکی درێژی پڕ لە کامەرانی و تەندروسـتی وەربگریت. هیوای سـەرکەوتن و بەختێکی باشـت بۆ ئەخـوازم لە گەشـتەکەتدا و لەوانەیە بە هۆی تـۆوە خەڵکێکی زۆر هەمان ڕێبازی تـۆ بگرنە بەر و مـن پیاوەتییەکەی ئەگێڕمـەوە بۆ تۆ.

بەشی شەشەم

ڕێنماییەکانی خۆراکسازیی بەرنامەی ڕەچەتەی دکتۆر

خۆراکسازیی نانی بەیانیان

هەمــوو خۆراکێکــی نانــی بەیانییــەک، "پرۆتینــی نانی بەیانیــی تیایــە"، هەندێکیان یــەک ســتات میوە، یــەک هەر میوەیەکــی تر، یان ســەوزەواتی هــەر کاتێک بێت. خواردنەکانــی کاتــی دەســتەمۆ وەکــوو هەڵبژاردنــی ئارەزوومەندانــە (اختیاری) لیســت کــراون، ئەگــەر ئاماژەیەکی تایبەتی پــێ نەکرابێت. خۆراکســازییەکان بۆ هەرســێ پلانەکانی ســتات و بــووژان و تەمــەن ئەبێت.

خەستاوی بێری

یەک کوپ شیر یان ماست

یەک کوپ لە بێرییەکی بەستوو

پێکهاتەکان بکەرە عەسارەیەکەوە و بیهاڕە، تا ئەبێت بە تێکەڵەیەکی شل. ئەمە بەشی یەک کەسە.

خەستاوی مۆز (تەنیا بۆ بووژان و تەمەن ئەبێت.)

یەک کوپ شیر یان ماست
یەک مۆزی بچووک
چەند دانەیەک شەشپاڵووی سەهۆل
پێکهاتەکان بکەرە ئاسیاوێکەوە و بیهاڕە تا ئەبێت بە تێکەڵەیەکی شل. ئەمە بەشی یەک کەسە.

خەستاوی سەوزە

یەک کوپ شیر یان ماست
یەک کوپ لە بێرییەکی بەستوو (بۆ بووژان و تەمەن ئەتوانیت ئارەزوومەندانە مۆزێکی بچووک، کوپێک قۆخی جنراو یان هەر میوەیەکی تری تێ بکەیت.)
یەک چنگ گەڵای وردی ناسکی سپێناخ
ئارەزوومەندانە کەوچکەچایەک هەنگوین
پێکهاتەکان بکەرە ئاسیاوێکەوە و بیهاڕە، تا ئەبێت بە تێکەڵەیەکی شل. ئەمە بەشی یەک کەسە.

خەستاوی بێری بە کەرە

نیوکوپ شیر یان ماست
یەک کوپ لە بێرییەکی بەستوو (بۆ بووژان و تەمەن ئەتوانیت ئارەزوومەندانە مۆزێکی بچووک، کوپێک قۆخی جنراو یان هەر میوەیەکی تری تێ بکەیت.)
نیوکەوچکی چێشت کەرەی نەت
پێکهاتەکان بکەرە ئاسیاوێکەوە و بیهاڕە تا ئەبێت بە تێکەڵەیەکی شل. ئەمە بەشی یەک کەسە.

خەستاوی پرۆتین بەرزی نانی بەیانی

یەک کوپ شیر یان ماست. یەک کوپ لە بێرییەکی بەستوو (بۆ بووژان و تەمەن ئەتوانیت ئارەزوومەندانە مۆزێکی بچووک، کوپێک قۆخی جنراو یان هەر میوەیەکی تری تێ بکەیت.)
یەک عەیارەی شەکر تۆتیای پرۆتین، وەک: هەوێنی ماست، پرۆتینی برنجی قاوەیی یان هیمپ
ئارەزوومەندانە نیوکوپ شۆفان
پێکهاتەکان بکەرە ئاسیاوێکەوە و بیهاڕە تا ئەبێت بە تێکەڵەیەکی شل. ئەمە بەشی یەک کەسە.

تێکەڵەی دەریای سپیی ناوەڕاست بە تاوە

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

چارەکەکوپێک تەماتەی درشت جنراو

چارەکەکوپێک پیازی درشت جنراو

چارەکەکوپێک کوولەکەی بەڵەک درشت جنراو

هێلکەیەک یان سێ سپێنەی شڵەقاو

نەعنا یان ڕێحانەکێویلە بەتەڕی یان وشککراوە

دوو تـا چوار دەنک زەیتوون، ناوکەکەی دەرئەهێنرێت و درشـت ئەجنرێت.

تاوەیەکـی بچـووک بە زەیتی زەیتوونەکە چەور بکە، پیـاز و تەماتە و کوولەکەکە سـوور بکـەرەوە تا نەرم ئەبنـەوە، هێلکە شـڵەقاوەکە بکە بە سـەریاندا و ئەوجا نەعناکـە، بەهێواشـی تێکەڵیـان بکە و ئەمدیـو و ئەودیویان بکە تـا بە ڕای خۆت ئیتـر بەسـیەتی. زەیتوونـە جنراوەکـە دابەش بکە بە سـەریدا. ئەمە بەشـی یەک کەسە.

هێلکەوڕۆن بە سپێناخ

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

چارەکەکوپێک پیازی درشت جنراو

یەک چنگ گەڵای وردی ناسکی سپێناخ

هێلکەیەک یان سێ سپێنەی شڵەقاو

تۆزێک گوێزبوا

تاوەیەکی بچووک بە زەیتی زەیتوونەکە چەور بکە، پیاز و سپێناخەکە سوور بکەرەوە تا نەرم ئەبنەوە، هێلکە شلەقاوەکە بکە بە سەریاندا و گوێزبواکەی پێوە بکە، بەهێواشی تێکەڵیان بکە و ئەمدیو و ئەودیویان بکە تا بە ڕای خۆت ئیتر بەسیەتی. ئەمە بەشی یەک کەسە.

هێلکەوڕۆن بە قارچک

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان
چارەکەکوپێک پیازی درشت جنراو
نیوکوپ قارچکی سپیی جنراو
هێلکەیەک یان سێ سپێنەی شلەقاو
بیبەری ڕەش

تاوەیەکی بچووک بە زەیتی زەیتوونەکە چەور بکە، پیاز و قارچکەکە سوور بکەرەوە تا نەرم ئەبنەوە، هێلکە شلەقاوەکە بکە بە سەریاندا، بەهێواشی تێکەڵیان بکە و ئەمدیو و ئەودیویان بکە تا بە ڕای خۆت ئیتر بەسیەتی. بیبەرەکەی پێوە بکە. ئەمە بەشی یەک کەسە.

هێلکەوڕۆن بە بڕۆکلی و پەنیر

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان
چارەکەکوپێک پیازی درشت جنراو
نیوکوپ گوڵی بڕۆکلی (بێ لاسک) بەوردی جنرابێت.
سێ سپێنەی شلەقاو

یەک ئۆنس پەنیری شیدار وردکراو

تاوەیەکـی بچووک بـە زەیتی زەیتوونەکە چـەور بکە، پیاز و برۆکلییەکە سـوور بکـەرەوە تـا نـەرم ئەبنـەوە، هێلکـە شـلەقاوەکە بکـە بە سـەریاندا، بەهێواشـی تێکەڵیـان بکـە و ئەمدیـو و ئەودیویـان بکـە تـا بـە ڕای خـۆت ئیتر بەسـیەتی. پەنیرەکـە بکـە بە دوو بەشـەوە، بەشـێکیانی وردە وردە تێ بکە تـا ئەتوێتەوە و لەگـەڵ سـپێنەکە تێکـەڵ ئەبێـت، نیوەکەی تری بکە بە سـەردا. ئەمە بەشـی یەک کەسە.

پانکەیکی مۆز-هێلکە (تەنیا بۆ بووژان و تەمەن ئەبێت.)

یەک هێلکە تەواو شلەقابێت.

یەک مۆزی بچووک تەواو گەیبێت و باش هەڵفلیقابێت.

تۆزێک دارچینی

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

ئارەزوومەندانە یەک کوپ بێری

هێلکە شـلەقاوەکە و مۆز و دارچینییەکە بکە بەسـەر یەکدا و تەواو تێکەڵیان بکە، تاوەیەکـی بچـووک بە زەیتـی زەیتوونەکە چەور بکە لەسـەر ئاگرێکی مامناوەند. کـە تاوەکە گـەرم بوو، تێکەڵەکەی تـێ بکە. کە دیوی ژێـرەوەی پانکەیکەکە برژا، هەڵیبگێـڕەوە و بـا ئەودیویـش ببرژێـت. بێرییەکەی بکە بە سـەردا. ئەمە بەشـی یەک کەسە.

تێوڵەی مۆزی نانی بەیانی (تەنیا بۆ بووژان و تەمەن ئەبێت.)

نیومۆزی بچووک، پاککراو و لە باری درێژی قاشکراو
یەک کوپ ماستی یۆنانیی سادەی کەم چەوری
نیوکوپ شلیک و تووترکی جنراو
ئارەزوومەندانە مشتێک کاکڵەگوێزی هاڕاو

قاشــە مۆزەکان بخە ســەر قاپێک، ماست و شلیک و تووترک و هاڕاوەی گوێزەکە بکە بە ســەریدا (ئەگەر بەکارت هێنا). ئەمە بەشــی یەک کەسە.

خۆراکسازییەکانی قاپی سەرەکی

خۆراکســازییەکانی قاپی ســەرەکی بریتییە لە یەک پرۆتینی قاپی ســەرەکی، بەشی یەک کەس.
زۆر جار میوەی هەر کاتێک ویستت
میوەکانــی کاتــی دەســتەمۆ وەکــوو پێکهاتــەی ئارەزوومەندانــە لیســت کراوە.

ئەگــەر ئاماژەیەکــی تایبــەت نەکرابێت، خۆراکســازییەکان بۆ هەرســێ پلانەکەیە (ســتات، بووژان، تەمەن).

دۆشاوی سرکەی جۆربەجۆر

یەک لەسەر سێی کوپێک هەر سرکەیەکی بەردەست: (ترش، سپی، سێو، سوور... تاد)

ئارەزوومەندانە کەوچکەچایەک هەنگوین

یەک کەوچکەچا ئاوی لیمۆ، لیمۆی سەوز، پرتەقاڵ، سندی، مانگۆ، ئەناناس، یان هەر میوەیەکی تر (بۆ تام خۆشی یەک کەوچکی چێشت دۆشاوی تەماتە یان ئاوی هەر سەوزەیەکی تێ بکە).

یەک کەوچکەچا یان زیاتر سیری ورد جنراو

ئارەزوومەندانە کەوچکەچایەک پیازی وردجنراو یان پیازی فیسقە

بەسەوزی یان بەوشککراوی بۆ تام خۆشی: (نەعنا، جاترە، مەعدەنووس، تەرخوون، پونگە، پیچک، قوڕاڵە (گیایەکی کێویی بەهارییە، تام و بۆنی کەوەری هەیە).

خوێ و بیبەر

دوو لەسەر سێی کوپێک زەیتی زەیتوونی خەست

هەموو شتەکان تێکەڵ بکە و بشڵەقێنە، کەم کەم زەیتی زەیتوونەکە بکە بەسەر سرکەکەدا و بیشڵەقێنە با یەک ڕەنگ وەربگرێت، ئەشتوانیت خەڵاتەیەک بەکار بهێنیت یان بیانکەرە دەفرێکەوە سەرقاپی هەبێت و ماوەیەک ڕایبوەشێنە. ئەمە بەشی دە دوانزە جاری کەسێکە، هەر جارەی کەوچک و نیوێکی چێشت.

زەڵاتەی لەبلەبیی نۆکە حۆلەکە

نیوکوپ لەبلەبیی نۆکی گەورە بەپاڵێوراوی

نیوکوپ خەیاری قاشکراو

دوو کەوچکی چێشت پیازی سووری ورد جنراو

یەک کەوچکی چێشت سیری ورد جنراو

مەعدەنووسی جنراو بۆ تام

تۆزێک بیبەری وشک (هاڕاو)

سرکەی سروشتی

تەماتەیەکی گەورەی قاشکراو

ئارەزوومەندانە کەوچک و نیوێکی چێشت دۆشاوی سرکەی جۆربەجۆر

هەموو پێکهاتەکان تێکەڵ بکە جگە لە تەماتە قاشکراوەکە، زەیتی زەیتوونی پێوە بکە و سرکەکەی لێ بپژێنە یان دۆشاوی سرکەی جۆربەجۆری بکە بە سەردا.

زەڵاتەی سپێناخی ناسک

یەک تا دوو کوپ گەڵای وردی ناسکی سپێناخ

نیوکوپ تەماتەی هەڵماتیی دوولەتکراو

دوو کەوچکی چێشت پیازی ورد جنراو

یەک هێلکە یان سێ سپێنەی تەواو کوڵاو و قاشکراو

یەک ئۆنس پەنیری سەلکی کەم چەوریی وردکراو

زەیتی زەیتوونی چێشت

سرکە

ئارەزوومەندانە کەوچک و نیوێکی چێشت دۆشاوی سرکەی جۆراوجۆر

گەڵا سپێناخەکە بکەرە قاپێک، تەماتە و پیاز و هێلکە یان سپێنە قاشکراوەکە بکە بە سەریدا و زەیتی زەیتوونەکەی تێ بکە، سرکەکەی لێ بپژێنە یان دۆشاوی سرکەکەی تێکەڵ بکە. ئەمە بەشی یەک کەسە.

زەڵاتەی ماسیی تونە بە گەڵای کاهوو

یەک تا دوو کوپ گەڵای کاهوو

سێ تا چوار ئۆنس ماسیی تونەی قوتوو بە ئاوەوە -ئاوەکەی ئەرێژیت.

نیوکوپ فاسۆلیای سەوزی زەردکراوی جنراو

نیوکوپ تەماتەی هەڵماتیی جنراو

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

سرکە

ئارەزوومەندانە کەوچک و نیوێکی چێشت دۆشاوی سرکەی جۆراوجۆر

گەڵا کاهووەکان بکە سەر قاپێک، تونە و تەماتە و فاسۆلیا زەردکراوەکە بکە سەری و زەیتی زەیتوونەکەی پێوە بکە و سرکەکەکە یان دۆشاوی سرکە جۆراوجۆرەکەی بکە بە سەردا. ئەمە بەشی یەک کەسە.

زەڵاتەی ماسیی تونە بە فاسۆلیا

کوپێک تا دوو کوپ گەڵای کاهوو

دوو ئۆنس ماسیی تونەی قوتوو بە ئاوەوە -ئاوەکەی ئەڕێژیت.

نیوکوپ فاسۆلیای سپیی کوڵاو

نیوکوپ فاسۆلیای سەوزی کوڵاوی جنراو

نیوکوپ تەماتەی هەڵماتی جنراو

گیا و بەرەگیای بۆنخۆش بۆ تام

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

سرکە

ئارەزوومەندانە کەوچک و نیوێک دۆشاوی سرکەی جۆراوجۆر

گەڵا کاهووەکان بکە سەر قاپێک، ماسیی تونەکە و کەرەستەکانی تر بکە سەری، زەیتی زەیتوونەکەی پێوە بکە و سرکەکە یان دۆشاوی سرکە جۆراوجۆرەکەی بکە بە سەردا. ئەمە بەشی یەک کەسە.

زەڵاتەی سەندەویچی ماسیی تونە

سێ تا چوار ئۆنس ماسیی تونەی قوتوو بە ئاوەوە -ئاوەکەی ئەڕێژیت.

یەک کەوچکی چێشت کەرەوزی ئێرانیی جنراو

یەک کەوچکی چێشت گەڵای شویتی جنراو

یەک کەوچکی چێشت ماستی سادەی یۆنانی

تەماتەیەکی جنراو

ئارەزوومەندانە پارچەیەک نانی دانەوێڵەی ڕووت بەبرژاوی

ئارەزوومەندانە کوپێک تا دوو کوپ زەڵاتەی سەوزە

تونـە و کـەرەوز و ماسـت و شـویتەکە تێکەڵ بکە. قاشـە تەماتەکان بخە سـەر نانـە برژاوەکـە و زەڵاتـەی سـەوزەکەی پێـوە بکە. پێکهاتـەی تونەکـەی بکە بە سـەردا وەک سـەندەویچێکی کراوە. ئەمە بەشـی یەک کەسـە.

زەڵاتەی تێکس مێکس

کوپێک تا دوو کوپ زەڵاتەی سەوزە هەر جۆرێک بێت.

چارەکەکوپێک فاسۆلیای ڕەشی کوڵاو بێ ئاو

چارەکەکوپێک زیرە

نیوکوپ سەڵسەی فرێش

یەک ئۆنس پەنیری شیداری وردکراو

ئارەزوومەندانە نیوئەڤۆکادۆی شەشپاڵوو جنراو

زەڵاتەی سـەوزەکە بکە قاپێکەوە، فاسـۆلیا ڕەشـەکەی بکە سـەر، زیرەکە تێکەڵی سەڵسـەکە بکـە و بیکە بە سـەریدا، بـە پەنیرەکە و ئەڤۆکادۆکـە بیڕازێنەوە. ئەمە بەشـی یەک کەسە.

زەڵاتەی نیسکی یۆنانی

کوپێک تا دوو کوپ گەڵای وردی ناسکی سپێناخ

نیوکوپ نیسکی کوڵاو بەساردی
نیوخەیاری جنراو
پێنج دەنک تەماتەی هەڵماتی جنراو
یەک ئۆنس پەنیری نەرم
زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان
سرکەی سوور

ئارەزوومەندانە کەوچک و نیوێکی چێشت دۆشاوی سرکەی جۆراوجۆر

گەڵای سپێناخەکە بکەرە سەر قاپێک. نیسک و خەیارەکە تێکەڵ بکە و بیکە سەر سپێناخەکە، پەنیر و تەماتەکەیان لەسەر دابنێ، زەیتی زەیتوونەکەی پێوە بکە، سرکەکەی لێ بپژێنە، دۆشاوی سرکەکە بکە بەسەر هەموویدا. ئەمە بەشی یەک کەسە.

زەڵاتەی فاسۆلیای توسکانی

چارەکەکوپێک فاسۆلیای سپیی کوڵاوی پاڵێوراو
چارەکەکوپێک ماشەسپیی کوڵاوی پاڵێوراو
چارەکەکوپێک پیازی ورد جنراو
چارەکەکوپێک تەماتەی هەڵماتی جنراو
نەعنای سەوزی جنراو
یەک کەوچکی چێشت سرکەی سوور
کوپێک تا دوو کوپ زەڵاتەی سەوزە هەر جۆرێک بێت.
چوار دەنک زەیتوونی ڕەش یان سەوزی جنراو

یەک کەوچکی چێشت زەیتی زەیتوون

فاسۆلیا و ماش و پیاز و نەعناکە تێکەڵ بکە، سرکە و زەیتی زەیتوونەکەیان بکە بە سەردا، ئەمانە هەمووی بکە بەسەر زەڵاتەی سەوزەکەدا و بە زەیتوونە جنراوەکە بیرازێنەوە. ئەمە بەشی یەک کەسە.

زەڵاتەی سەوزە و پەنیر بە گوێزەوە

یەک تەماتەی مامناوەند بە شەشپاڵوو جنراو

نیوخەیاری جنراو

نیوبیبەری جنراو

یەک ئۆنس پەنیری شیدار وردکراو یان شەشپاڵوو

مشتێک (نیوئۆنس) کاکڵەگوێزی لەتکراو

نەعنای سەوز، یان تەرخوونی جنراو، یان هەر بەرەگیایەکی بۆنخۆشی تر

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

سرکەی سوور

ئارەزوومەندانە کەوچک و نیوێکی چێشت دۆشاوی سرکەی جۆراوجۆر

هەموو پێکهاتەکان تێکەڵ بکە، زەیتی زەیتوونەکەی بکە بە سەردا و سرکەکەی لێ بپژێنە و دۆشاوی سرکە هەمەجۆرەکە بکە بەسەر هەموویدا. ئەمە بەشی یەک کەسە.

زەڵاتەی کابریزی

کوپێک تا دوو کوپ زەڵاتەی سەوزە، هەر جۆرێک بێت.
یەک تەماتەی قاشکراو
چارەکەکوپێک پیازی ورد جنراو
دوو ئۆنس مۆزاریلای فرێش قاشکراو
گەڵای فرێشی ڕێحانەی جنراو
زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان
سرکەی سوور ئارەزوومەندانە
کەوچک و نیوێکی چێشت دۆشاوی سرکەی جۆراوجۆر

زەڵاتەی سەوزەکە بکە سەر قاپێک، تەماتە و پیاز و پەنیرە قاشکراوەکان و گەڵای ڕێحانەکە لەسەری دابنێ، زەیتی زەیتوونەکەی پێوە بکە و سرکەکەی لێ بپژێنە و دۆشاوی سرکە هەمەجۆرەکە بکە بەسەر هەموویدا. ئەمە بەشی یەک کەسە.

زەڵاتەی سیزەر بە مریشک و سەلمون یان ڕۆبیانەوە

کوپێک تا دوو کوپ گەڵای وردی ناسکی کاهووی جنراو
سێ تا چوار ئۆنس مریشکی برژاو، سەلمون یان ڕۆبیان
دوو کەوچکی چێشت پیازی جنراو
نیوکوپ بیبەری جنراوی برژاو
نیوئۆنس پەنیری پارمیسان ورد کرابێت، یان تەنک قاش کرابێت.

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

سرکەی سوور

ئارەزوومەندانــە کەوچک و نیوێکی چێشــت دۆشــاوی ســرکەی جۆراوجۆر

ئارەزوومەندانە پارچە بیبەری برژاو

گــەڵای کاهووەکــە بکــە ســەر قاپێــک، پێکهاتەکانی تــری هەموو بکە بە ســەردا، زەیتــی زەیتوونەکــەی پێــوە بکــە و ســرکەکەی لــێ بپژێنە و دۆشــاوی ســرکە جۆراوجۆرەکــە بکە بەســەر هەموویــدا و بە بیبــەرە برژاوەکە بیرازێنــەوە. ئەمە بەشــی یەک کەسە.

پارچەنان بە سیر

لەتێک نانی دانەوێڵەی ڕووت

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

یەک کەوچکی چێشــت ســیری ورد جنراو، یان چارەکەکەوچکێک سیری هاڕاو

هــەردوو دیــوی نانەکــە بــە زەیتــی زەیتوونەکە چــەور بکە، بە ســەرچاوەیەکی ئاگــر بیبرژێنــە تــا قاوەیی ئەبێت، ســیرەکە یــان هاڕاوەکــەی بکە بــە دیوێکیەوە و جارێکــی تــر بیبرژێنــەوە تا ڕەق ئەبێت، بیکــە بە وردەپارچەی چوارگۆشــەوە. ئەمە بەشــی یەک کەســە.

زەڵاتەی شێف

کوپێک تا دوو کوپ زەڵاتەی سەوزە، هەر جۆرێک بێت.
دوو ئۆنس سنگی مریشکی برژاو بەپەنجەیی لەت ئەکرێت.
نیوتەماتەی لەتکراو
یەک ئۆنس پەنیری شیدار، وردکراو یان شەشپاڵوو
دوو سپێنەی هێلکەی زۆر کوڵاو و قاشکراو
بیبەری ڕەش
زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان
سرکەی سوور
ئارەزوومەندانــە کەوچک و نیوێکی چێشــت دۆشــاوی ســرکەی جۆراوجۆر

زەڵاتــەی ســەوزەکە بکە ســەر قاپێــک، ســنگی مریشــکەکە و تەماتــە و پەنیر و سـپێنەی هێلکەکە بکە سـەری، بیبەرە ڕەشـەکەی پێـوە بکە، زەیتـی زەیتوونەکە بکـە بە سـەریدا، سـرکەکەی لـێ بپژێنـە، دۆشـاوی سـرکە جۆراوجۆرەکە بکە بەسـەر هەموویـدا. ئەمە بەشـی یەک کەسـە.

زەڵاتەی شێف -بێ گۆشت

کوپێک تا دوو کوپ زەڵاتەی سەوزە، هەر جۆرێک بێت.
نیوتەماتەی جنراو
یەک ئۆنس پەنیری شیداری وردکراو

چارەکەکوپێک نیسکی کوڵاو

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

سرکەی سێو

ئارەزوومەندانە نیوئەڤۆکادۆی جنراو

ئارەزوومەندانــە کەوچک و نیوێکی چێشــت دۆشــاوی ســرکەی جۆراوجۆر

زەڵاتەی ســەوزەکە بکە ســەر قاپێک، تەماتەکە و پەنیر و نیســک و ئەڤۆکادۆکەی بکە ســەر، زەیتی زەیتوونەکەی بکە بە ســەردا و ســرکەی ســێوەکەی لێ بپرژێنە و دۆشــاوی ســرکە جۆراوجۆرەکــە بکــە بەســەر هەموویــدا. ئەمە بەشــی یەک کەسە.

زەڵاتەی خێرای بابۆڵەی فاسۆلیا

کوپێک تا دوو کوپ زەڵاتەی سەوزەی جنراو

چارەکەکوپێک فاسۆلیای ڕەشی قوتوو بەبێ ئاو

دوو کەوچکی چێشــت بیبــەری تیژی جنراوی قوتــوو یان زیاتر، بۆ تام

چارەکەکوپێک سەڵسەی قوتوو یان فرێش

یەک ئۆنس پەنیری شیداری وردکراو

ئارەزوومەندانە چارەکەکوپێک گواکامۆڵ

چارەکەکوپێک کولێرەی دانەوێڵەی ڕووت

زەڵاتــەی ســەوزەکە بکــەرە دەفرێــک و هەمــوو پێکهاتەکانــی بکەرە ســەر و بە نانەکــەوە بیخــۆ یان ڕاســتەوخۆ بیکەرە ســەر نانەکە. ئەمە بەشــی یەک کەســە.

زەڵاتەی برنج و مریشک

سـێ تا چـوار ئۆنـس سـنگی مریشـکی کـوڵاو بە شەشـپاڵوو لە تکراو

ئارەزوومەندانە نیوکوپ برنجی قاوەیی کوڵاو

یەک کەوچکی چێشت زەیتی زەیتوونی خەست

نیوکەوچکەچا تا یەک لەسەر سێ زەردەچەوە یان کاری

یەک تەماتەی قاشکراو

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

سرکەی سێو

ئارەزوومەندانـە کەوچک و نیوێکی چێشـت دۆشـاوی سـرکەی جۆراوجۆر

لە قاپێکی بچووکدا، سـنگی مریشـک و برنج و زەیتە خەستەکە و زەردەچەوە یان کارییەکە تێکەڵ بکە. زەڵاتەی سـەوزەکە بکە سـەر قاپێک، تەماتە قاشـکراوەکەی بخـە سـەر، پێکهاتەکەی پێشـوو بکە بەسـەر تەماتەکەدا و زەیتـی زەیتوونەکەی پێوە بکە و سـرکەکەی لێ بپژێنە و دۆشـاوی سـرکە جۆراوجۆرەکە بکە بەسـەر هەموویدا. ئەمە بەشـی یەک کەسـە.

تەبولە و پەنیر

دوو لەسەر سێ کوپ ساوەر

یەک کەوچکی چێشت ئاوی لیمۆ

دوو لەسەر سێ کوپ ئاوی گەرم

دوو تەماتەی مامناوەندی جنراو

دوو چڵ تەڕەپیازی جنراو

نیوکوپ مەعدەنووسی جنراو

دوو کەوچکی چێشت پونگەی جنراو

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

چوار ئۆنس پەنیری نەرمی وردکراو

گەڵای کاهوو

ئارەزوومەندانـە کەوچک و نیوێکی چێشـت دۆشـاوی سـرکەی جۆراوجۆر

سـاوەر و ئـاوی لیمۆکـە بکـە ئـاوە گەرمەکـەوە و نزیکـەی نیوکاتژمێـر دایبنێ بـا بخوسـێ و تامـی ئـاوی لیمۆکـە وەربگرێـت، لەگـەڵ تەماتـە و تەڕەپیـاز و مەعدەنـووس و پونگەکـەدا تێکی بدە و تێکەڵی بکە. زەیتـی زەیتوونەکەی تێ بکە، یان دۆشـاوی سـرکە جۆراوجۆرەکەی تێ بکـە، وردە وردە پەنیـرە جنراوەکەی تێکەڵ بکە. نزیکەی کاتژمێرێک بیخە سـاردکەرەوە و دوایی دابەشـی بکە بەسـەر چـوار گەڵا کاهـوودا. هەر گـەڵا کاهوویەک بەشـی جارێکە.

سووپەکانی قاپی سەرەکی و تێژەمەنییەکانی بیبەر

سووپی نیسک

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

یەک پیازی مامناوەندی جنراو

دوو چڵ کەرەوزی ئێرانیی جنراو

دوو گێزەری جنراو

یەک دەنک سیری بچووکی جنراو

پاکەتێکی (32) ئۆنسی بێ چەوریی کەم سۆدیۆمی شۆربای مریشک، گۆشتی مانگا یان سەوزەوات

قوتوویەکی (15) ئۆنسی دۆشاوی تەماتە، یان تەماتەی هەڵفلیقاو، یان جنراو

کوپێک نیسک

یەک کوپ گەڵای ناسکی سپێناخی ورد جنراو

یەک کەوچکەچا سرکە

نیوکەوچکەچا زیرە

یەک کەوچکەچا جاترەی وشک

یەک گەڵا غار

تۆزێک بیبەری ڕەش

زەیتی زەیتوونەکە بکە تاوەیەک لەسەر ئاگرێکی مامناوەند، پیازەکە و کەرەوزەکە و گێزەرەکەی تێ بکە و چەند خولەکێک سووری بکەرەوە تا نەرم ئەبن، سیرەکەی تێ بکە و خولەکێکی تر سووری بکەرەوە. ئەوەی ماوە؛ تێی بکە و ئاگرەکە کز بکە و سەری داپۆشە و با بەهێواشی بۆ ماوەی (35-25) خولەک بکوڵێ یان تا نیسکەکە پێئەگات. پێش بەکارهێنان گەڵاغارەکە دەربێنە. ئەگەر بە ڕای خۆت سووپەکە خەستە، ئەتوانیت ئاوی تێ بکەیت. ئەمە بەشی شەش ژەمە.

سووپی سەوزە و پاستا

پاکەتێکی (32) ئۆنسی بێ چەوریی کەم سۆدیۆمی شۆربای

مریشــک، گۆشــتی مانگا یان ســەوزەوات
قوتوویەکی (15) ئۆنسی تەماتەی هەڵفلیقاو
دوو کوولەکەی بەڵەک چوار قاش کرابێت و جنرابێت.
یەک کەوچکی چێشت سیری جنراو
یەک پیازی گەورەی جنراو
دوو چڵ کەرەوزی ئێرانیی جنراو
دوو گێزەری جنراو
دوو کوپ ماشەسپیی قوتوو بەبێ ئاو
کوپێک فاسۆلیای سەوزی بەستوو
دوو کەوچکەچا جاترەی وشک
دوو کەوچکەچا نەعنای وشک
پەنیری پارمیسان

تاوەیەکــی گــەورە یــان قابلەمەیەک، شــۆربای پاکەتەکــە و تەماتــە و کوولەکە و ســیرەکە و پیازەکــە و کەرەوزەکــە و گێزەرەکــەی تــێ بکــە، بیکوڵێنە و ســەری داپۆشــە و ئاگرەکــەی کــز بکــە و با بیســت خولەک لەســەری بێت تــا پێئەگات، ماشەســپی و فاســۆلیا ســەوزەکە و جاترەکــە و نەعناکــەی تــێ بکە. بــا (5-8) خولەکــی تــر بکوڵێــت، هەتــا هەموویان پێکــەوە تێکــەڵ ئەبن. هــەر ژەمێک پێش خــواردن، تۆزێــک پەنیــری پارمیســانەکەی پێوە بکە. ئەمە بەشــی چــوار ژەمە.

سووپی فاسۆلیا و سەوزە بە تامی گۆشتی وڵاخ

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان
یەک پیازی مامناوەندی جنراو

دوو چڵ کەرەوزی ئێرانیی جنراو

دوو گێزەری جنراو

پاکەتێکـی (32) ئۆنســی بێ چەوریی کەم سـۆدیۆمی شـۆربای گۆشـتی مانگا

قوتوویەکی (15) ئۆنسی دۆشاوی تەماتە

یـەک کەوچکـی چێشـت سۆسـی تەباسـکۆ (بـە هەمان نـاو لە مارکێتـەکان هەیە.)

هەشت ئۆنس گۆشتی مانگای توێکراوی کوڵاوی ورد جنراو

یەک گەڵاغار

یەک کوپ ماشەسپی قوتوو بەبێ ئاو

تۆزێک بیبەری ڕەش

زەیتـی زەیتوونەکـە بکە تاوەیـەک و لەسـەر ئاگرێکی مامناوەند پیـاز و کەرەوز و گێـزەری تـێ بکـە و چەنـد خولەکێـک بیکوڵێنـە تـا نـەرم ئەبن، هەمـوو ئەو کەرەسـتانەی تـر کە ماوە تێـی بکە بێجگە لە ماشـەکە، بیهێنە کـوڵ، ئاگرەکە کز بکە و سـەری بنێرەوە با بەهێواشـی بیسـت خولەک بکوڵێت، ماشـەکەی تێ بکە و بـا دە خولەکـی تـر بکوڵێـت. گەڵاغارەکە پێش خـواردن دەربێنە. ئەمە بەشـی شـەش ژەمە.

سووپی فاسۆلیای ڕەش بە گۆشتی قەل و بیبەر

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

نیوپاوەند گۆشتی قەلی ماڵیی لات (بێ چەوری)

یەک پیازی مامناوەندی جنراو

یەک بیبەری خڕی سووری جنراو

یەک کوپ فاسۆلیای ڕەشی قوتوو بەبێ ئاو

نیوکوپ سەڵسەی خەست

دوو کوپ تەماتەی هەڵفلیقاو

یەک کەوچکی چێشت بیبەری سووری هاڕاو

یەک کەوچکی چێشت زیرە

نیوکەوچکی چا سیری هاڕاو

نیوکەوچکی چا بیبەر

زەیتی زەیتوونەکە بکەرە تاوەیەکی گەورەوە، لەسەر ئاگرێکی مامناوەند قەلەکە و پیاز و بیبەرەکان سوور بکەرەوە تا قاوەیی ئەبێت، هەموو پێکهاتەکانی تری تێ بکە و بیکوڵێنە تا قوڵپ ئەدات، ئاگرەکە کز بکە و سەری بنێرەوە با نیوکاتژمێری تر لەسەر بێت. ئەمە بەشی چوار ژەمە.

بیبەری ڕۆژئاوای کۆن

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

یەک پاوەند گۆشتی گامێشی بەخێوکراوی ماڵان یان نەرمەی مانگا

پیازێکی گەورەی جنراو

یەک بیبەری خڕی جنراو

یەک کەوچکی چا سیری جنراو

قوتوویەکی (15) ئۆنسی تەماتەی هەڵفلیقاو

دوو کوپ شۆربای بێ چەوریی گۆشتی مانگا

یەک کەوچکی چێشت بیبەری هاڕاو

یەک کەوچکەچا زیرە

نیوکەوچکەچا بیبەری سووری وشک

زەیتی زەیتوونەکە بکە تاوەیەکی گەورەوە، گۆشتە گامێشە قاوەییەکە یان مانگاکەی تێ بکە، پیاز و بیبەرە سەوزەکە و سیرەکەی تێکەڵ بکە، بیکوڵێنە تا نەرم ئەبن، چی ماوە تێی بکە و بیکوڵێنە تا قوڵپ ئەدا. ئاگرەکە کز بکە و سەری بنێرەوە با نیوکاتژمێری تر لەسەر بێت. ئەمە بەشی چوار ژەمە.

سوپی سەوزەوات بەپێی وەرزەکە

هەر کوپێک لەم سووپە، ژەمێکی تەواوە لە "سووپی سەوزەوات بەپێی وەرزەکە" بۆ یەک کەس، بەجارێک بڕێکی زۆر دروست بکە و بیکەرە کوپەوە کە بەکاری ئەوە بێت بیخەیتە مایکرۆوەیڤەوە و لە بەفرگرەدا هەڵیبگرە، ئەتوانیت لە چەند خولەکێکدا گەرمی بکەیتەوە و بۆ نانی نیوەڕۆ یان نانی ئێوارە یان سناک.

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

نیوکوپ پیازی جنراو

یەک دەنک سیری وردکراو

یەک کوپ کەرەوزی ئێرانیی جنراو

یەک کوپ گێزەری جنراو

یەک کوپ سپێناخ یان کەلەرمی ورد جنراو

پاکەتێکی (32) ئۆنسی بێ چەوریی کەم سۆدیۆمی شۆربای مریشک، گۆشتی مانگا یان سەوزەوات

قوتوویەکـی (15) ئۆنسـی تەماتـەی هەڵفلیقاو، یـان جنراو، یان قوتوویەکی (15) ئۆنسـی دۆشـاوی تەماتە

تۆزێک بیبەری سەوزی فرێش

مەعدەنـووس، یـان نەعنا، یـان جاترە، یـان هـەر بەرەگیایەکی بۆنخۆشـی تر بەتـەڕی یـان بەوشـککراوی بۆ تام

زەیتـی زەیتوونەکـە بکە تاوەیەک و بیخە سـەر ئاگرێکی مامناوەند، پیاز و سـیر و کـەرەوز و گێـزەر و سـپێناخ یـان کەلەرمەکە و هەر جۆرە سـەوزەیەک بەپێی وەرزەکـە کـە خۆت حەزی لـێ ئەکەیت؛ تێی بکـە، بۆ چەند خولەکێک سـووریان بکـەرەوە تـا نەرم ئەبن، شـۆربا و تەماتە یان دۆشـاوی تەماتەکـە و بیبەر و گیا بۆنخۆشـەکانی بکە بە سـەردا و بیهێنە کوڵ، ئاگرەکە کز بکە و سـەری بنێرەوە و بـۆ مـاوەی (20-30) خولەکـی تر بیکوڵێنـە تا تەواو تێکەڵ ئەبن. ئەمە بەشـی شـەش ژەم یـان زیاترە، بەگوێـرەی قەوارەی ئەو سـەوزەیەی تێی ئەکەیت.

زەڵاتەی بەروبوومی کێڵگە -هەر کاتێک ویستت

ئـەم زەڵاتەیـە ئەتوانیت هەر کاتێک ویسـتت، بیخۆیت -پڕە لە سـەوزەواتی بەپێی وەرزەکە، ئەگەر ویستت.

ژەمی ڕۆژانەی چەوریی تەندروسـتی کاتی دەسـتەمۆ هەڵبژێریت لەگەڵ زەڵاتەدا، کەوچـک و نیوێکـی چێشـت دۆشـاوی سـرکەی جۆراوجـۆری تێ بکـە. ئەگەر حـەزت لێـی نییە، تۆزێـک زەیتی زەیتوونی چێشـتلێنان و تۆزێک سـرکەی پێوە بکـە، یان چینێک سەڵسـەی فرێشـی بکە بە سـەردا.

کوپێـک تـا دوو کـوپ سـپێناخ یان کاهـوو یان هەر سـەوزەیەکی تر بـۆ زەڵاتە بێـت، بکـەرە دەفرێکەوە و سـەوزە کاڵەکـەی تر کە خـۆت هەڵتبـژاردووە؛ بکە بـە سـەریدا لەگەڵ تەماتە و کـەرەوزی ئێرانی و بیبەری خڕی سـەوز و بڕۆکلی یـان قەرنابیـت تەنیـا گوڵەکەی، کەلەرمی مۆر، خەیار، سـێوی بن ئـەرز، قارچک،

پیـاز، بەزالیـا و تـوور -جنـراو. ئەتوانیت لەگـەڵ ئەمانەدا خۆت حـەزت لە چییە لە سـەوزەواتی کوڵاو، بیبەری سـوورەوەکراو، لۆبیای سـەوزی کوڵاو، باینجانی بـرژاو، کوولەکـەزەردەی برژاو، قارچکی سـوورەوەکراو، فاسـۆلیا ڕەنگاوڕەنگە زەردکـراوەکان کـە ماونەتەوە، تێکەڵـی زەڵاتەکەتی بکەیت.

ئەتوانیت ئارەزووەمەندانە چەوریی تەندروسـت (نیوئەڤـۆکادۆ، یان چارەکەکوپێک گواکامـۆل) یـان سـناک-پرۆتین (مشـتێک نەت، یان مشـتێک تـۆوی تروکاندن، یـەک ئۆنس پەنیـری وردکراو، نیوکـوپ پەنیری سـەلک)ی تێ بکەیت.

سەڵسەی هەر کاتێک ویستت

دوو قوتـووی 15 ئۆنسـی تەماتـەی وردی جنـراو، ئاوەکـەی ئەگیرێـت و جارێکـی تـر بـەکار دێتەوە.

پیازێکی مامناوەندی سوور یان زەردی جنراو

دوو تا چوار دەنک سیری وردکراو

ئاوی لیمۆیەکی سەوز

یەک بیبەری شیرینی خەیاری تۆوەکەی دەرئەهێنرێ، بەجنراوی.

چارەکەکوپێک کەرەوزی جنراو

هەمـوو پێکهاتـەکان بکەرە ئاسـیاوێکەوە و بیهـاڕە و وردە وردە ئـاوی قوتووە تەماتەکـەی تـێ بکە، تا ئەگەیتە ئاسـتی خەسـتیی پێویسـت.

سەلمون بە شویت

یەک پاوەند سەلمون (چوار پارچە)

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

یەک کەوچکی چێشت شویتی وشک یان شویتی تەڕی جنراو

نیوکەوچکی چا تۆتیای سیر

چارەکی کەوچکەچایەک بیبەری ڕەش

دوو کەوچکەچا ئاوی لیمۆی فرێش یان ئامادە

فرنێکی گەرم بە پلەی (350) ئامادە بکە. پارچە سەلمونەکان بکە دەفرێکی شووشەیی، بە کەمێک زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان چەور کرابێت. لە قابلەمەیەکی بچووکدا شویت و سیر و بیبەر و ئاوی لیمۆکە تێکەڵ بکە. تێکەڵەکە بکە بە پارچە سەلمونەکانەوە، ئینجا کەمێک لە زەیتی زەیتوونەکەی لێ بدە. ئاوی لیمۆکە بکە بەسەر پارچە سەلمونەکاندا. بۆ ماوەی 25 چرکە بیبرژێنە، یان تا ئەو کاتەی بە چەتاڵێک تاقیی ئەکەیتەوە کە برژاون. ئەمە بەشی چوار ژەمە.

سەلمون بە ڕۆزماری و لیمۆوە

یەک پاوەند سەلمون (چوار پارچە)

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

یەک کەوچکی چێشت گەڵای ڕۆزماریی ورد جنراو

ئاوی دوو لیمۆ

فرنێکی گەرم بە پلەی (350) ئامادە بکە. پارچە سەلمونەکان بکە دەفرێکی

شووشــەی بــە کەمێـک زەیتـی زەیتوونـی چێشــتلێنان چــەور کرابێـت. پارچــە ســەلمونەکانی تــێ بکــە، ئینجـا کەمێـک لــە زەیتـی زەیتوونەکەی لێ بــدە، ئاوی لیمـۆ و ڕۆزماریيەکــەی بکــە بە ســەردا. بۆ مــاوەی 25 چرکە بیبرژێنــە، یان تا ئــەو کاتەی بــە چەتاڵێک تاقیــی ئەکەیتەوە کە برژاون. ئەمە بەشــی چــوار ژەمە.

ماسییەپانکە بە کاری

یەک کەوچکەچا بیبەری سوور

یەک کەوچکەچا کاری

یەک پاوەند ماسییەپانکە (چوار پارچە)

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

دوو کەوچکەچا ئاوی لیمۆی فرێش یان ئامادە

فڕنێکــی گــەرم بــە پلــەی (400) ئامادە بکــە. بیبەری ســوور و کارییەکــە تێکەڵ بکــە. پارچە ماســییەکان کەمێک لە زەیتــی زەیتوونەکەی لێ بدە، بیبەری ســوور و کارییەکەیــان پێــوە بکــە و بیانخــەرە دەفرێکــی شووشــەی بە کەمێـک زەیتی زەیتوونــی چێشــتلێنان چــەور کرابێت. بۆ مــاوەی 15-20 چرکــە بیبرژێنە، یان تــا ئــەو کاتەی بــە چەتاڵێک تاقیــی ئەکەیتەوە کە بــرژاون. ئــاوی لیمۆکەیان پێوە بکە. ئەمە بەشــی چــوار ژەمە.

زەردەماسیی برژاو بە تەماتەوە

یەک پاوەند زەردەماسی یان هەر جۆرە ماسییەکی سپیی تر

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

سێ تەماتەی ورد، ورد جنرابێت.

دوو دەنک سیر ورد کرابێت.

یەک کەوچکەچا جاترەی وشک

فرنێکـی گەرم بـە پلەی (400) ئامادە بکە. بیبەری سـوور و کارییەکە تێکەڵ بکە. پارچـە ماسـییەکان کەمێک لە زەیتـی زەیتوونەکەی لێ بـدە و بیانخەرە دەفرێکی شووشـەی بـە کەمێـک زەیتـی زەیتوونـی چێشـتلێنان چـەور کرابێـت. تەماتـە جنراوەکـە بکـە سـەریان، سـیر و جاترەکەیـان پێوە بکـە و بیانخـەرە دەفرێکی شووشـەی بـە کەمێک زەیتـی زەیتوونی چێشـتلێنان چەور کرابێـت. بۆ ماوەی 15-20 چرکـە بیبرژێنـە، یـان تـا ئەو کاتـەی بە چەتاڵێـک تاقیـی ئەکەیتەوە کە برژاون. ئەمە بەشـی چـوار ژەمە.

گۆشتی گوێچکەماسیی برژاو

یەک پاوەند گۆشتی گوێچکەماسیی کاڵ

یـەک بیبەری خـڕی زەرد بە پارچـەی قەوارەی پلێـک لەت لەت ئەکرێت.

یـەک بیبەری خڕی سـەوز بـە پارچەی قـەوارەی پلێک لەت لەت ئەکرێت.

هەشت دەنک تەماتەی خڕی بچووک

هەشت دەنک پیازی خڕی بچووک

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

سرکەی سوور

گۆشـتەکە و پارچـە بیبـەرەکان و تەماتـە و پیازەکـە بکـە بـە شیشـی گۆشـت

برژاندنەوە و زەیتی زەیتوونەکەی پێوە بکە و هەڵیکێشــە لە ســرکەکە و لەســەر ئاگرێکــی مامناوەنــد هــەردوو دیــوی ببرژێنە. ئەمە بەشــی چــوار ژەمە.

ڕۆبیان بە سیر

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان
یەک پاوەند ڕۆبیانی گەورەی کاڵ، پاککراو و توێکراو
دوو دەنک سیری وردکراو
یەک کەوچکی چێشت هەنگوین
سرکەی سپی

لــە تاوەیەکـدا بــە زەیتــی زەیتــوون چــەور کرابێت، ڕۆبیان و ســیرەکە ســوور بکــەرەوە تــا ڕۆبیانەکــە پێئــەگات. هەنگوین و ســرکەکەی پێوە بکە و بــۆ پێنج تا شــەش خولەک ســووری بکــەرەوە، تــا پێکهاتەیەکــی تیکەڵی پرتەقاڵی دروســت ئــەکات. ئەمە بەشــی چــوار ژەمە.

سپاگێتی بە کوولەکەزەردە و بە سۆسی گۆشت

کوولەکەزەردەیەک (کوولەکەپاییزی)
زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان
یەک پاوەند گۆشتی قەلی پەروەردەی ماڵ یان گۆشتی گامێش
قوتوویەکی 28 ئۆنسی تەماتەی بێ توێکڵی هەڵفلیقاو
دوو کەوچکەچا نەعنا و جاترەی وشککراو

دوو دەنک سیری وردکراو

پەنیری پارمیسان

فرنێکی گەرم بە پلەی (400) ئامادە بکە، کوولەکەکە لە باری درێژی بکە بە دوو لەتەوە، بیخەرە سینییەکی فرنەوە دەمەکەی بۆ سەرەوە بێت، یەک ئینج ئاو بکەرە ژێری. 45 خولەک بیبرژێنە یان تا کوولەکەکە نەرم و تەنک ئەبێتەوە. دوای ئەوە لە تاوەیەکدا بە زەیتی زەیتوون چەور کرابێت؛ گۆشتەکە سوور بکەرەوە تا تەواو پێئەگات و قاوەیی ئەبێت لەگەڵ تەماتە و سیر و نەعنا و جاترەکەدا بیشێوێنە و تێکەڵی بکە و بیخەرە سەر ئاگرێکی مامناوەند تا کوولەکەکە ئامادە ئەبێت. کە تەواو برژا، بە چەتاڵێک ناوەکەی بکرێنە ناو خۆی تا توێکڵەکەی (قاوغەکەی) ئەمێنێتەوە، گوێ مەدەرە ناوکەکانی. گۆشتە سوورکراوەکە بکە بەسەر سپاگێتی (ناوی کوولەکەکە)کەدا و پەنیرەکەی بپژێنە بە سەریدا. ئەمە بەشی چوار ژەمە.

زەڵاتەی ڕۆستی قاپی گۆشتی گای قاپی سەرەکی

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

یەک پاوەند گۆشتی نەرمە، چەورییەکەی لێ کرابێتەوە.

دوو کەوچکی چێشت سۆسی ماسی

یەک کەوچکی چا هەنگوین

یەک دەنک سیری وردکراو

چارەکی کەوچکەچایەک بیبەری سووری وشککراو

ئاوی یەک لیمۆ

یەک کاهووی دەم کراوە درشت جنرابێت.

یەک بیبەری خڕی ڕەنگاوڕەنگی سوور، تۆوەکەی لا برابێت و

شـێوەی پەنجە قاش کرابێت.

دوو گێـزەر لـە بـاری پانـی دوو لـەت و لە باری درێـژی چوار قـاش کرابێت.

سێ پیازی سەوزی جنراو

نیوکوپ کەرەوزی جنراو

لـە تاوەیەکـدا بـە زەیتی زەیتوون چەور کرابێت، گۆشـتەکە تا ئاسـتی پێویسـت سـوور بکـەرەوە. لـە تاوەکـە دەریبێنـە و توێـی بکـە بـۆ پارچـەی تەنـک. بۆ سۆسـەکەی، لە مەنجەڵێکی بچووکدا سۆسی ماسـییەکە و هەنگوینەکە و سیرەکە و بیبەرەکـە تێکـەڵ بکـە و ئـاوی لیمۆکەیـان بکە بە سـەردا. چوار گـەڵا کاهوو دابنـێ و پێکهاتەکـە بەیەکسـانی بکەرە سـەر گەڵاکان و گۆشـتەکە لە سـەرەوە دابـەش بکـە بەسـەر هەرچواریاندا، بـەڵام بە مەرجێک هەر بەشـێک لـە هەموو شـتەکانی بـەر کەوتبێت. ئەمە بەشـی چـوار ژەمە.

پیزای گۆشتزا (Meatza Piza)

یەک پاوەند گۆشتی زۆر ناسکی وڵاخی لادێ

یەک هێلکە

یەک کەوچکی چا بەهاراتی بۆنخۆش

یەک کەوچکی چا بیبەری ڕەش

چارەکەکوپێک پەنیری پارمیسان

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

نیوکوپ دۆشاوی تەماتە

نیوکوپ تەماتەی جنراو

نیوکوپ پیازی جنراو

نیوکوپ کوولەکەی بەڵەکی جنراو

نیوکوپ پەنیری مۆزیریللای بێ چەوریی وردکراو

فرنێکی گەرم بە پلەی (450) ئامادە بکە، گۆشتەکە و هێلکە و سیر و بیبەر و بەهاراتەکە بکەرە دەفرێکی ستلبەیتەوە هەتا تێکەڵ ئەبێت و یەک ئەگرێت، پەنیری پارمیسانەکەی تێ بکە و تێکەڵی بکە. هەموو پێکهاتەکە بەیەکسانی بکەرە تاوەیەکەوە بە زەیتی زەیتوون چەور کرابێت، نزیکەی بیست خولەک بیخەرە فرنەکەوە تا گۆشتەکە قاوەیی ئەبێت. لە فرنەکە دەریبێنە و هەر چەوراو و ئاوێکی دابووەوە، بیڕێژە. دۆشاوی تەماتەکە بکە بە قەراغەکانیەوە. تەماتە و پیاز و کوولەکەکە ڕووەکەی پێ برازێنەوە. پەنیری مۆزێریللاکەی لێ بپرژێنە. بیخەرەوە فرنەکە و بیست خولەکی تر بیبرژێنە، یان تا هەست ئەکەیت پێگەیشتووە. ئەمە بەشی چوار ژەمە.

یەخنی گۆشتی وڵاخ

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

یەک پاوەند گۆشتی ناسکی بێ ئێسقان چەورییەکەی لێ کرابێتەوە، بەخڕی یان بەپەنجەیی بە قەوارەی پل جنرابێت.

یەک پیازی جنراو

یەک کوپ قارچک

یەک کوپ شۆربای بێ چەوری، کەم سۆدیۆم بە تامی گۆشتی وڵاخ

یەک کوپ دۆشاوی تەماتە یان شەربەتی تەماتە، شەربەتی سەوزەوات بە تلپەوە

یەک گەلا غار

یەک کەوچکەچا زەعتەری وشک

یەک کەوچکەچا ڕۆزماریی وشکی کوتراو

دوو کەوچکەچا نەعنای وشک

سێ گێزەری جنراو

چوار چڵ کەرەوزی ئێرانیی جنراو

یەک کوپ فاسۆلیای سەوزی جنراو

یەک کەوچکی چێشت ئاردی گەنمەشامی بەباشی تێکەڵی دوو کەوچکی چێشت شۆربا بە تامی گۆشتی گا یان ئاو

لە تاوەیەکی گەورەدا بە زەیتی زەیتوون چەور کرابێت، گۆشتەکە و پیاز و قارچکەکە سوور بکەرەوە تا گۆشتەکە قاوەیی ئەبێت، شۆرباکە و دۆشاوی تەماتە یان شەربەتەکەی لەگەڵ بەرەگیا بۆنخۆشەکانی تێ بکە و بیکوڵێنە تا قوڵپ ئەدات. ئاگرەکە کز بکە و سەری بنێرەوە و تا نیوکاتژمێر بیکوڵێنە، جاربەجارێک بیشێوێنە. ئینجا گێزەر و کەرەوز و فاسۆلیا سەوزەکەی تێ بکە و نیوکاتژمێری تر بیکوڵێنە. تێکەڵەی ئاردی گەنمەشامییەکەی بکە بە سەردا و باش بیشێوێنە، سێ تا پێنج خولەکی تر لەسەر ئاگرەکە بێت تا خەست ئەبێتەوە. پێش بەکارهێنان گەلاغارەکە دەربێنە. ئەمە بەشی چوار ژەمە.

گۆشتی بەرخ یان مریشک بە زەنجەبیل

یەک پاوەند گۆشتی بەرخی بێ ئێسقان چەورییەکەی لێ کرابێتەوە، یان سنگی مریشکی بێ ئێسقان و بێ پێست.

دوو کەوچکی چێشت سۆسی سۆیای کەم سۆدیۆم

دوو کەوچکی چێشت دۆشاوی تەماتە

دوو کەوچکی چێشت زەنجەبیلی تەڕی وردکراو

دوو دەنک سیری وردکراو

یەک کەوچکی چێشت هەنگوین

یەک کەوچکی چێشت سرکەی سێو

لە قابلەمەیەکدا سۆسی سۆیاکە و دۆشاوی تەماتە و زەنجەبیل و سیر و هەنگوین و سرکەی سێوەکە بکە بەسەر گۆشتەکەدا. ماوەی نیوکاتژمێر تا کاتژمێرێک لە دەفرێکی سیرامیک یان شووشەی فڕن دایبنێ با بخوسێ. فڕنێکی گەرم بە پلەی (375) ئامادە بکە، قاپەکە بخەرە فڕنەوە و بۆ ماوەی (30-40) خولەک بیبرژێنە یان تا ئەو کاتەی ئەزانیت گۆشتەکە پێگەییوە. سۆسەکە بکە بە قەراغەکانیەوە.

سەڵسەی مریشک

یەک کوپ سەڵسەی فرێش یان بوتڵ

یەک کەوچکی چا زیرە

یەک کەوچکی چا بیبەری سووری هاڕاو

یەک کەوچکی چێشت ئاوی لیمۆی سەوزی فرێش

یەک پاوەند سنگی مریشکی بێ ئێسقان و بێ پێست

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

کەرەوزی فرێشی جنراو

فڕنێکی گەرم بە پلەی (375) ئامادە بکە. لە قابلەمەیەکدا سەڵسەکە و زیرە و بیبەر و ئاوی لیمۆکە تێکەڵ بکە. مریشکەکە بکە دەفرێکی فڕنەوە بە زەیتی

زەیتوون چەور کرابێت. تێکەڵەکە بکە بەسەر مریشکەکەدا، ئەمدیو و ئەودیویان بکە با هەردوو ڕووەکەی سەڵسەکەی تێوە چووبێت. بۆ ماوەی بیست خولەک بۆ نیوکاتژمێر بیبرژێنە، یان تا هەست ئەکەیت مریشکەکە پێگەییوە. جارجار ئەمدیو و ئەودیوی بکە و سەڵسەکە بکەرەوە بە سەریدا. کە دەرتهێنا، کەرەوزە جنراوەکە بکە بە سەریدا. ئەمە بەشی چوار ژەمە.

سۆسی دۆشاوی تەماتەی تامدار

یەک کەوچکی چێشت زەیتی زەیتوون

یەک پیازی جنراو

دوو دەنک سیری وردکراو

یەک قوتووی 28 ئۆنسی تەماتەی بەراوی بێ توێکڵ

یەک کەوچکەچا نەعنای وشک

یەک کەوچکەچا پونگەی وشک

یەک کەوچکی چێشت سرکەی سوور

لە تاوەیەکی مامناوەنددا زەیتی زەیتوونەکە گەرم بکە، تا دوو سێ خولەک پیاز و سیرەکەی تیا سوور بکەرەوە تا نەرم ئەبن، تەماتە و پونگە و نەعنا و تەماتەی قوتووەکەی بکە بە سەردا و بیکوڵێنە تا قوڵپ ئەدا، ئاگرەکە کز بکە و سەری بنێرەوە با چارەکێکی تر لەسەر بێت. ئەمە شەش تا هەشت ژەمی نیوکوپی تیا ئەبێت.

مریشک بە پەنیری پارمیسان

کوپێک پەنیری پارمیسان لەت کرابێت.
یەک کەوچکی چا نەعنا
نیوکەوچکی چا سیری هاڕاو
یەک پاوەند سنگی مریشکی بێ ئێسقان و بێ پێست
چوار سپێنەی هێلکەی شلەقاو
زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان
دۆشاوی تەماتەی تامدار

فرنێکی گەرم بە پلەی (375) ئامادە بکە. سێ لەسەر چوار کوپ پەنیری پارمیسانەکە و نەعنا و سیرە هاڕاوەکە تێکەڵ بکە و بیکە سەر قاپێک. سنگە مریشکەکەی پارچە پارچە ئەمدیو و ئەودیو لە هێلکە شلەقاوەکە هەڵکێشە و ئەوجا لە تێکەڵەکەی هەڵکێشە. پارچە مریشکەکان بخەرە دەفرێکی فرنەوە کە بە زەیتی زەیتوون چەور کرابێت، لە هەردوو دیوەوە کەمێک زەیتی زەیتوونیان لێ بدە. با (45) خولەک ببرژێت، هەر پارچەیەک دۆشاوی تەماتە تامدارەکە و بەشێک لەو سێ لەسەر چوارە پەنیرە پارمیسانەکەدا کە ماوە؛ پێوەی بکە.

باینجان بە پەنیری پارمیسان

یەک باینجانی گەورەی پاککراو
نیوکوپ وردەنانی هاڕاوی دانەوێڵەی ڕووت
یەک کوپ پەنیری پارمیسان
یەک کەوچکی چا سیری هاڕاو

دوو کەوچکی چا بەهاراتی بۆنخۆش

دوو سپێنەی هێلکەی شلەقاو

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

یەک کوپ سۆسی تەماتەی تامدار

فرنێکـی گـەرم بە پلـەی (400) ئامـادە بکە. باینجانەکـە لە باری درێـژی بکە بە چوار قاش، نانە هاڕاوەکە و سـێ لەسـەر چواری پەنیری پارمیسـانەکە و سـیر و بەهاراتەکـە لـە دەفرێکی دەم بڵاودا تێکـەڵ بکە، لە دەفرێکی تـردا باینجانەکان لـە هێلکـە شـلەقاوەکە هەڵبکێشـە و ئینجا لە پێکهاتـەی پەنیر و نانـە هاڕاوەکە و بەهاراتەکـەی هەڵبکێشـە، یەکـە یەکە لە دەفرێکـی فرندا ڕایانبکێشـە کە بە زەیتی زەیتـوون چـەور کرابێت. ئەو زەیتـی زەیتوونـەی ماوەتەوە، بیکە بە سـەریاندا. نیوکاتژمێـر بیبرژێنـە، یان تا هەسـت ئەکەیـت باینجانەکان ڕووەکانیـان قاوەیی بوون و پێگەیشـتوون. سۆسـی تەماتە تامدارەکەیان بکە بە سـەردا و بۆ ماوەی بیسـت خولەکی تـر بیخەرەوە فڕنەکە. کـە دەرتهێنا، چارەکەکوپـە پەنیرەکەی کە ماوە؛ بیکە بە سـەریاندا. ئەمە بەشـی دوو ژەمی قاپی سـەرەکی یان چوار ژەمی قاپی لاوەکییە.

سوورکردنەوەی گۆشتی مریشک، وڵاخ، بەرخ یان ڕۆبیان

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

یـەک پاوەنـد گۆشـتی مریشـک، وڵاخ، بـەرخ، یان ڕۆبیـان تێکە تێکـە جنرابێت.

یەک بیبەری سوور، پەنجەیی و باریک جنرابێت.

یەک بیبەری زەرد، پەنجەیی و باریک جنرابێت.

یەک بیبەری سەوز، پەنجەیی و باریک جنرابێت.

یەک کوپ گوڵی بڕۆکلی جنرابێت.
سێ چڵ کەرەوزی ئێرانی جنرابێت.
کوپێک چەکەرەی فاسۆلیای سەوز
نیوکوپ شۆربای بێ چەوریی کەم سۆدیۆم بە تامی گۆشتی گا، مریشک یان سەوزە
دوو کەوچکی چێشت سۆسی سۆیای کەم سۆدیۆم
یەک کەوچکی چێشت دۆشاوی بیبەر
تاوەیەک بە زەیتی زەیتوون چەور بکە، لەسەر ئاگرێکی مامناوەند یان بەرز، گۆشتەکە یان مریشکەکە یان ڕۆبیانەکەی تیا سوور بکەرەوە تا ڕەنگی ئەگۆڕێت. بیکەرە قاپێک. زەیت بکەرەوە تاوەکە، بیبەر و بڕۆکلی و کەرەوز و چەکەرەکە سوور بکەرەوە تا تێکەڵ ئەبن. شۆرباکە و سۆسی سۆیاکە و دۆشاوی بیبەرەکە بکە بە سەریدا و بیشێوە تا هەمووی تێکەڵ ئەبێت، گۆشتەکەی بکەرە سەر و با دوو تا سێ خولەکی تر لەسەر بێت. ئەمە بەشی چوار ژەمە.

سەوزەواتی سوورەوەکراو

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان
یەک بیبەری سوور، پەنجەیی و باریک جنرابێت.
یەک بیبەری زەرد، پەنجەیی و باریک جنرابێت.
یەک بیبەری سەوز، پەنجەیی و باریک جنرابێت.
یەک کوپ گوڵی بڕۆکلی جنرابێت.
سێ چڵ کەرەوزی ئێرانی جنرابێت.

کوپێک چەکەرەی فاسۆلیای سەوز

نیوکوپ شۆربای بێ چەوریی کەم سۆدیۆم بە تامی گۆشتی گا، مریشک یان سەوزە

دوو کەوچکی چێشت سۆسی سۆیای کەم سۆدیۆم

یەک کەوچکی چێشت دۆشاوی بیبەر

ئارەزوومەندانە کوپێک یان چوار ئۆنس کاشۆی وردکراو یان هەر نەتێکی تر خوێی پێوە نەبێت.

تاوەیەک بە زەیتی زەیتوون چەور بکە، لەسەر ئاگرێکی مامناوەند یان بەرز، بیبەر و برۆکلی و کەرەوز و چەکەرەکە سوور بکەرەوە تا تێکەڵ ئەبن. شۆرباکە و سۆسی سۆیاکە و دۆشاوی بیبەرەکە بکە بە سەریدا و بیشێوە تا هەمووی تێکەڵ ئەبێت، با خولەکێک تا دوو خولەکی تر لەسەر بێت و نەتەکەی بکە بە سەردا. ئەمە بەشی چوار ژەمە.

قارچکی کێویی برژاو

قارچکێکی کێویی گەورە

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

نیوکوپ سرکەی سوور

نیوکەوچکی چا سیری وردکراو

دوو کەوچکی چێشت نەعنای جنراو

قارچکەکە پاک بکەرەوە و قەدەکەی لێ بکەرەوە، وردە وردە زەیتی زەیتوونەکەی لێ بپژێنە، لە دەفرێکی بچووکدا سرکە و سیر و پیازەکە تێکەڵ بکە. با قارچکەکە کاتژمێرێک لەناو ئەم تێکەڵەیەدا بێت. قارچکەکە بکەرە دەفرێکی

سـیرامیکی فڕنـەوە و پێکهاتەکـەی بکـە بـە سـەردا و بۆ ماوەی بیسـت خولەک تـا نیـو بیبرژێنە، یان تا ئەو کاتەی هەسـت ئەکەیـت پێگەییـوە. دەریبێنە و نەعنا جنراوەکـەی بکە بە سـەردا. ئەمە بەشـی یـەک ژەمە.

ڕاتاتوەیلی

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان
پیازێکی مامناوەندی جنراو
دوو دەنک سیری وردکراو
یەک باینجانی پاککراوی بەخڕی قاشکراو
یەک کوولەکەی بەڵەکی پاککراوی بەخڕی قاشکراو
یەک بیبەری سەوزی بە ئەڵقە قاشکراو
یەک تەماتەی مامناوەندی بەخڕی قاشکراو
چارەکەکوپێک دۆشاوی تەماتە
پەنیری پارمیسان

تاوەیەکـی گـەورە بـە زەیتی زەیتـوون چەور بکە، سـیر و پیازەکـەی تێ بکە و سـووری بکـەرەوە تا ڕەنگی ئەگۆڕێـت. باینجان و کوولەکە و بیبەرە سـەوزەکە و تەماتەکـە بەتەختـی دابنـێ و دۆشـاوی تەماتەکە بکـە بە سـەریاندا (ئەتوانیت بیشـیانجنیت، یان بۆ جوانـی بەبازنەیی بەدەوری تاوەکەدا قاشـەکان بەڕازاوەیی بەئەسـتوونی دابنێیـت). با لەسـەر ئاگرەکە بێت تا سـوور ئەبنـەوە, ئاگرەکە کز بکـە و هەڵیانبگێـڕەوە و بەردەوام ئەوەی پێویسـتی کرد ئەمدیـو و ئەودیوی بکە بـا تـا نزیکـەی دەخولەک لەسـەر بێـت، پەنیرەکـەی پێوە بکـە و دایبگـرە. ئەمە بەشـی چوار ژەمە.

لەزانیای سپێناخی بەپەلە

16 پەنیری سەلکی کەم چەوری

کیسیەک سپێناخی فرێش

یەک هێلکە

یەک کەوچکەچا بیبەری سووری جنراو

بیبەری ڕەش بۆ تام

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

یەک کوپ دۆشاوی تەماتە

8 ئۆنس نودڵی لەزانیای دانەوێڵەی ڕووتی نەکوڵاو (ئەوەی وەکوو پسکیت وایە)

نیوکوپ پەنیری مۆزیریللای وردکراو

فرنێک بە پلەی (350) گەرم بکە، دەفری فرنەکە بە زەیتی زەیتوون چەور بکە و پەنیر و سپێناخ و هێلکە و بیبەرەکان تێکەڵ بکە. نیوەی نودڵی لەزانیاکەی بکەرە سەر، بە تێکەڵەی سپێناخ و پەنیرەکە ڕووەکەی داپۆشە. نیوە نودڵەکەی تر بکە بە قاتێکی تر، دۆشاوی تەماتەکە بکە بە سەریدا، پەنیری مۆزیریللاکەی پێوە بکە. بۆ ماوەی (40-50) بیبرژێنە. ئەمە بەشی چوار ژەمە.

قاپی لاوەکیی سەوزەواتی وەرز -کاتێک ویستت

پەڵووڵە (شێلراو، هەریسە)ی قەڕنابیت بە سیر و ڕۆزماری

سەلکێک قەڕنابیتی جنراو

دوو کەوچکی چێشت ماستی سادەی یۆنانی

دوو دەنک سیری وردکراو

یەک کەوچکەچا ڕۆزماریی تەڕ یان وشک زۆر ورد کرابێت.

نیوکوپ پەنیری پارمیسان

قەڕنابیتەکـە لـە دەفرێکـدا لـە ئـاودا بۆ مـاوی (6-8) خولـەک بکوڵێنـە، یان تا هەسـت ئەکەیت بەسـیەتی. بـاش بیپاڵێوە ئاوی پێـوە نەبێت. قەڕنابیت و ماسـت و سـیر و ڕۆزمـاری و پارمیسـانەکە بکەرە ئاسـیاوێکەوە و بیهاڕە تـا ئەبێت بە پەڵووڵـە. ئەتوانیـت پێـش خواردن گەرمـی بکەیتەوە. ئەمە بەشـی چـوار ژەمە.

ڕۆستی باینجان

یەک باینجان، پاک کرابێت و درشت جنرابێت.

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

یەک کەوچکەچا سیری وردکراو

یەک کەوچکەچا بەرەگیای بۆنخۆش

فرنێـک بـە پلـەی (350) گـەرم بکە، دەفـری فرنەکە بـە زەیتی زەیتـوون چەور بکـە، باینجانەکـەی تـێ بکـە و سـیر و بەهاراتەکـەی پێـوە بکە، کەمێـک زەیتی زەیتوونـی چێشـتلێنانی بکـە بە سـەردا، بۆ مـاوەی (20-30) خولـەک بیبرژێنە یـان تـا ئەو کاتـەی هەسـت ئەکەیت بەسـیەتی. ئەمە بەشـی چـوار ژەمە.

سپێناخ بە ڕۆزماری

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

دوو کیسە سپێناخی شۆراوە

دوو کەوچکەچا ڕۆزماریی فریشـــی جنراو، یـــان یەک کەوچکەچا ڕۆزماریی وشک

بڕێکی پێویست پەنیری پارمیسان

تاوەیـەک کەمێـک زەیتـی زەیتوونی تێ بکە، ڕۆزماری و سـپێناخەکەی لەسـەر ئاگرێکـی کز سـووری بکـەرەوە تا سـپێناخەکە پێئەگات. پەنیری پارمیسـانەکەی پێـوە بکە. ئەمە بەشـی چـوار ژەمە.

قاپی لاوەکیی سەوزەواتی چڕی بەرز

وردەکارییەکان بۆ یەک ژەمی سەوزەواتی چڕی بەرزە

خواردنەکانی کاتی دەسـتەمۆ وەکوو پێکهاتـەی ئارەزوومەندانە لیسـت کراون، ئەگـەر پێچەوانەی ئەوە ئاماژەیەکـی تایبەتیان پێ نەکرابێـت. خۆراکسـازییەکان بۆ هەرسـێ (سـتات و بـووژان و تەمەن) پلانە.

سوورە ناسکە برژاوەکان

(بۆ بووژان و تەمەن پلان ئارەزوومەندانەن)

یەک پاوەند پەتاتەی سووری وردی ناسک

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان

بیبـەری ڕەش، نەعنای وشـک، ڕۆزمـاری، مەعدەنـووس، زیرە، زەعتـەر، یـان هەر جـۆرە بەرەگیا و بەهاراتێکی تـر خۆت حەزی لێ بکەیت.

فڕنێـک بـە پلـەی (350) گـەرم بکە، دەفـری فڕنەکە بـە زەیتی زەیتـوون چەور بکـە، پەتاتەکـە بشـۆرەوە و پاکـی بکـەرەوە، چوار قاشـی بکە و بـا توێکڵەکەی

پێـوە بێـت، بیکــەرە دەفرەکــەوە و بیبــەرە ڕەش و بەرەگیـا و بەهاراتەکە بکە بە پەتاتەکەوە، زەیتی زەیتوون بکە بەســەر هەموویانـدا. (40-45) خولەک بیبرژێنە یـان تا کاتێک هەسـت ئەکەیت بەسـیەتی. ئەمە بەشـی چـوار ژەمە.

فاسۆلیای سپیی دەریای سپیی ناوەڕاست

یەک کیسەی 16 ئۆنسی فاسۆلیای بەستوو
زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان
دوو کەوچکی چێشت زەعتەر یان جاترەی فرێشی جنراو
چارەکەکەوچکەچایەک بیبەری ڕەش
پەنیری پارمیسانی ورد

فاسـۆلیاکە ئاوەکــەی بڕێژە و بیکەرە قاپێک و بیخــەرە مایکرۆوەیڤەوە بەپێی ئەو ڕێنماییانەی لەســەر کیســەکە نووســراوە، بە ئارەزووی خۆت زەیتــی زەیتوونی پێـوە بکــە، زەعتــەر و بیبەر و پەنیرەکــەی پێوە بکە. ئەمە بەشــی چوار ژەمە.

فینگەری پەتاتەی شیرین بە بەهارات و بە فڕن

زەیتی زەیتوونی چێشتلێنان
یــەک پەتاتەی شــیرین بــە فینگــەری نیوئینــج ئەســتوور ئامادە کرابێت.
یەک کەوچکی چێشت زەیتی زەیتوونی خەست
بڕی پێویســت لــەو بەهاراتانەی خۆت حەزی لــێ ئەکەیت، وەک:

بیبــەری هاڕاوی تیژ، زیــرە، گوێزبوا، حــەوت دەرمانە، بەهاراتی هندی... تاد.

فرنێـک بە پلــەی (450) گەرم بکە، دەفرێکی مامناوەندی فـرن بە زەیتی زەیتوون چــەور بکــە، لــە قاپێکی تــردا پەنجــە پەتاتــەکان بە زەیتە خەســتەکە چــەور بکە و ئــەو بەهاراتانــەی هەڵتبــژاردوون؛ پێــوەی بکــە و بە یــەک قات لــە دەفرەکەدا دایبکــە. مــاوەی چارەکێک بیبرژێنــە. دەریبێنە و پەتاتە بــرژاوەکان بە کەوگیرێکی کانــزا پان بکــەرەوە، دە خولەکی تر یان تا هەســت ئەکەیت پەتاتــەکان بەتەواوی قاوەیــی بوون؛ بیبرژێنەوە. ئەمە بەشــی چــوار ژەمە.

موقەبیلات و کرێمەکان

موقەبیلاتی ڕۆزماری و سیر و زەیتی زەیتوون

چوار کەوچکی چێشت زەیتی زەیتوونی سروشتیی خەست

یــەک دەنک ســیری وردکــراو (ئەشــتوانی زیاتر، ئەگــەر حەزت لێیەتی.)

نیوکەوچکەچــا ڕۆزماریــی وشــک یــان تــەڕ، ورد جنرابێـت (ئەشــتوانی زیاتــر، ئەگــەر حــەزت لێیەتــی).

هەموویان تێکەڵ بکە. ئەمە بەشی چوار ژەمە.

کرێمی فاسۆلیای سپی

یەک قوتووی 16 ئۆنسی فاسۆلیای سپی، بێ ئاو

دوو دەنک سیری وردکراو

یەک کەوچکی چێشت زەیتی زەیتوون

کەوچکێکی چێشت و کەوچکێکی چا بەرەگیای بۆنخۆشی جنراو بەجیا، وەک: (مەعدەنووس، ڕۆزماری، زەعتەر، کەرەوز، نەعنا یان هەر سەوزەیەکی بۆنخۆشی تر).

یەک کەوچکەچا ئاوی لیمۆ

هەموو شتەکان تێکەڵ بکە، بێجگە لە سەوزە بۆنخۆشەکان و بیانکەرە ئاسیاوێکەوە و بیهاڕە تا ئەبن بە کرێم، ڕۆیان بکەرە دەفرێکەوە و هەموو سەوزەواتەکانی تری پێوە بکە، لەگەڵ سەوزەی فرێش و نانی دانەوێڵەی ڕووت یان ئیشی هەویری دانەوێڵەی ڕووت، بیخۆ.

گواکامۆڵ

دوو ئەڤۆکادۆی مامناوەندی گەییو
یەک کەوچکەچا ئاوی لیمۆی سەوز
چارەکەکوپێک ئەڵقەپیازی سوور
یەک تەماتەی جنراو، تۆوەکەی پێوە نەبێت.
یەک کەوچکی چێشت کەرەوزی جنراو
یەک دەنک سیری وردکراو
ئارەزوومەندانە یەک بیبەری خەیاری جنراو بەبێ تۆو

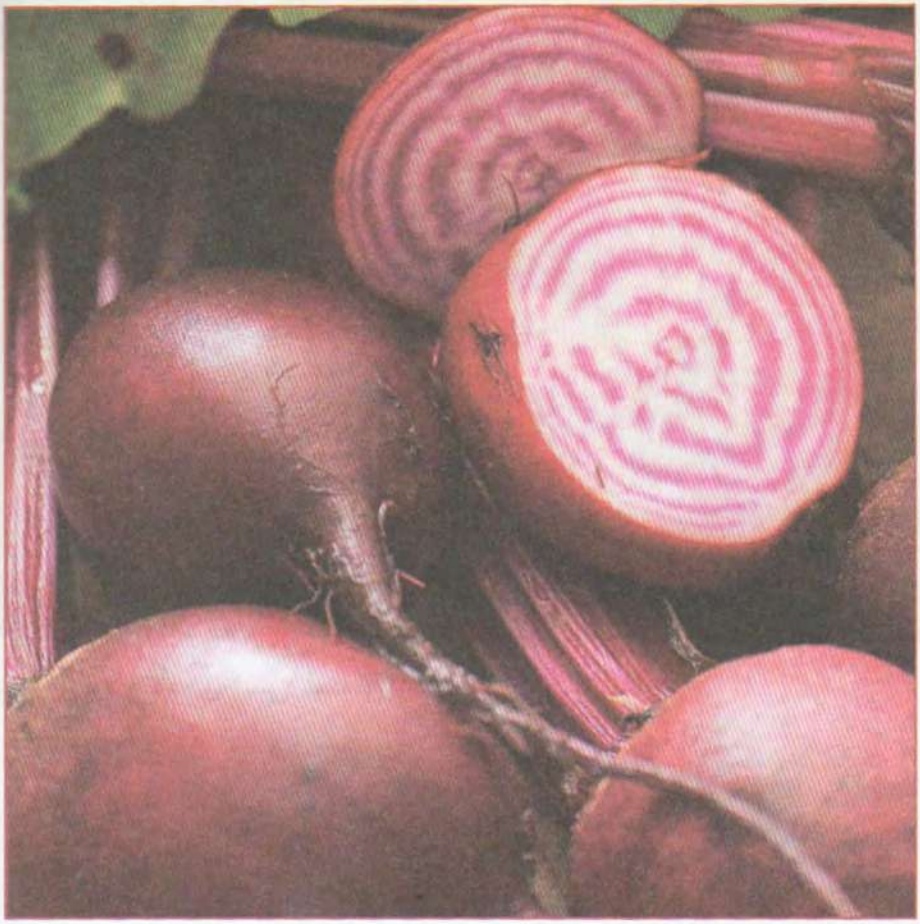
ئەڤۆکادۆکان دوو لـەت بکە، ناوەکەیـان دەربێنە و بیکە قاپێکـەوە، بە کەوگیرێک یـان چەتاڵێـک پانی بکـەرەوە تا وەک هەویری لـێ دێت. ئاوی لیمـۆ، پیاز، بیبەر، تەماتـە، کەرەوز و سـیرەکەی بکـە بە سـەردا و بەیەکەوە هەڵیانبشـێلە تا تەواو تێکەڵ ئەبن. ئەمە بەشـی شـەش ژەمە.

کرێمی یۆنانی

نیوکوپ نۆکە حۆلەکە، بێ ئاو (لەبلەبی)
یەک کەوچکی چێشت زەیتی زەیتوون

نۆکەکـە بکە قاپێکـەوە، بە کەوگیرێک یـان چەتاڵێک پانی بکـەرەوە، ئەوجا لەگەڵ زەیتـی زەیتوونەکـەدا بیکـە ئاسـیاوێکەوە بیهاڕە تـا ئەبێت بە کرێم. بـە نان یان کولێـرەی دانەوێڵـەی ڕووتـەوە ئەخورێت. ئەمە بەشـی یەک ژەمە.

گرنگترین سودەکانی چەوەندەری سور بۆ لەش



ڕوەکێکی زستانەیە و سەرچاوە وزەیەکی کەمی هەیە بۆ 100 گرام چەوەندەری سور بڕی 41 کالۆری تێدایە، ڕەنگێکی سوری تۆخی هەیە، بونی ئەم ڕەنگە دەگەڕێتەوە بۆ بونی ماددەی بیتانین لە پێک هاتەکەیدا، بیتانین تایبەتمەندی ئەنتی ئۆکسیدی هەیە.

بیتانین لەم ڕوەکەدا زۆر بەسودە بۆ چالاک کردنی سوری خوێن بەرگریکردن لە نەخۆشی دڵ، وەهەروەها ڕوەکەکە خۆی پێشنیازکراوە وەک چارەسەرێکی سروشتی بۆ پارێزگاری لە دژی شێرپەنجە، بەتایبەت شێرپەنجەی ڕیخۆڵە و خوێن.

لە توێژینەوەیەکدا کە لەساڵی 2008 کرا لەسەر 8 ژن و 7 پیاو کە کێشەی بەرزی پەستانی خوێنیان هەبو، ئەویش بە خواردنەوەی دو پەرداخ شەربەتی چەوەندەری سور لە ماوەی 3 کاتژمێردا، دەرکەوت کە کاریگەری هەیە لە دابەزاندنی پەستانی خوێن و مانەوەی بە نزمی بۆ ماوەی 24 کاتژمێر بەبێ وەرگرتنی دەرمانی دابەزاندنی پەستانی خوێن.

سەرەڕای ئەمانەش چەوەندەری سور سودی دیکەی زۆرە، بۆ نمونە ڤیتامین و کانزای زۆری تێدایە و دەوڵەمەندە بە ڤیتامینەکانی وەک فۆلیک ئەسید، ڤیتامینەکان زۆرگرنگن لە پارێزگاری کردن لە ئەندامەکانی لەش و مانەوەیان بەچالاکی، ڤیتامین C، B6، B2، B1، A یارمەتی ئەوکەسانە دەدات کە کەم خوێنن، بەخواردن یان خواردنەوەی شەربەتی چەوەندەری سور کە دەوڵەمەندە بە فۆلیک ئەسید و ئاسن، ئەم دوانەش کاریگەرییەکی زۆریان هەیە لە دروستبونی خرۆکە سورەکاندا و کەم کردنەوەی ڕێژەی کەم خوێنی. خواردنی ئەم ڕوەکە زۆر بەسودە کە بەلایەنی کەمەوە لەژەمەکاندا، هەبێت، چونکە لەشی مرۆڤ توانای دروستکردنی هەندێک لە ڤیتامینەکانی نییە و پێویستە لەسەرچاوە خۆراکییەکانەوە وەریبگرێت.

کانزاکان بەشێکی دیکەن لە پێکهاتەی چەوەندەری سور بەنمونە کالسیۆم، مەگنسیۆم، ئاسن و زینک، بەبناغەی دروستبون و پتەو بونی ماسولکە و ئێسک و ددانەکان دادەنرێن.

پزیشکان و پسپۆڕان ئاماژە بەوەشدەدەن کە خواردنی چەوەندەری سور بۆ منداڵی ساوا باش نیە لەبەر زۆری نایترۆجین لە پێکهاتەکەیدا، وە ئەوانەی بەردی گورچیلەیان هەیە پێویستە لە خواردنی دا ئاگاداربن چونکە ئەم ڕوەکە دەوڵەمەندە بە ترشی ئۆکسالەیت. بەشێکی کەم لەم ترشە ئۆرگانیکە لەگەڵ کالسیۆم یەک دەگرن و دەبنەهۆی دروستبونی بەردی گورچیلە، بەڵام زۆربەی کات بە ئاسانی لەشی مرۆڤ خۆی لەم ترشە رزگارئەکات لەڕێی میزەوە.

باشتروایەکە چەوەندەری سور بە فرێش یو تازەیی بخورێت یان بەشەربەت بۆ سودمەندبون لە ڤیتامین و کانزاکانی وە بەهۆی کەمی کالۆریەکەیەوە دەتوانرێت بۆ ئەوانەی ڕجیم دەکەن سودی لێببینن.

زەردەچەوە: خۆراکێکی تەندروست و پارێزەری لەش

زەردەچـەوە بەهاراتێکی دیارە بۆ زۆربەی خوردانەکان بەکاردەهێنرێت، بەگشـتی لـەلای خەڵکی ئاسـیایی و بەتایبـەت خەڵکی هند، جگە لـەوەی بەهاراتێکی بەتامە، بەتێکەڵکردنـی لەگـەڵ شـیر دەبێتـە خواردنەوەیەکـی دەوڵەمەنـد و بەسـود، کە بەخواردنەوەی زێڕین ناسـراوە.

سـوودە تەندروسـتییەکانی زەردەچـەوە سـەدان سـاڵ لەمەوبـەر بـە دەرمانی کۆنـی چینـی و هیندی دیـاری کراوە، ماڵپـەڕی Webteb گرنگترین سـودەکانی بڵاوکردوەتەوە.

دژە هەڵاوسانێکی بەهێزە

یەکێـک لە سـودەکان یزەردەچـەوە دەرکەوتوە کـە چەندین دژە ئۆکسـان، دژە ڤایرۆس

میکرۆب و مادەی دژە هەڵئاوسانی تێدایە، هەربۆیە وەک چارەسەری سروشتی بۆ هەوکردنی جومگەکان پێشنیاز دەکرێت، جگە لەوەش وەکیلی دژە پاککەرەوەوەیە، دژە بەکتریایی سروشتی لە پاککردنەوەی برینەکان و سوتان و خێراکردنی چاکبونەوە.

بەهۆی تایبەتمەندی دژە هەڵاوسان ئەم سودانەی خوارەوەی هەیە:

1. بەسودە بۆ چارە سەرەی نەخۆشی ڕەبۆ، بەتێکەڵکردنی کەوچکێک چای پاودەری لەناو کوپێک شیری گەرم.

2. بەرگری دەکات لە ساردی و هەڵامەت بەهۆی مادەیەکی دژە بەکتریا و دژە ڤایرۆس کاریگەری دەبێت لە بەرنگاربونەوەی کۆکە و هەڵامەت.

3. یارمەتیدەرە بۆ سارێژ کردنی برین و سوتان و دوبارە گەشەکردنی پێستی زیان لێکەوتو دەکرێت وەک دژە ڤایرۆسێکی سروشتی کاریگەر بەکاربهێندرێت.

دژە شێرپەنجەیە

زۆر لە لێکۆڵینەوەکانی ئەم دواییە دەریانخستوە کە، کورکومینی تێدایە، کە پێکهاتەی چالاکە لە تۆڕ، دەتوانێت خانەکان بوژێنێتەوە بۆ ئەنجامدانی ئەو پرۆسەیە کە دەبێتە هۆی خۆ لەناوبردنی خانەکانی شێرپەنجە.

توێژینەوەکە پشتراستی کردۆتەوە کە کەوچکێکی چا لەڕاستیدا یارمەتیدەرە بۆ ڕێگەگرتن لە زۆر شێرپەنجە، هەروەها خانەکانی شێرپەنجە لەناو دەبات چونکە دژە ئۆکسیدی بەهێزی تێدایە.

دەرکەوتوە کە ڕەنگە یارمەتیدەر بێت بۆ ڕێگرتن لە شێرپەنجەی پرۆستات، شێرپەنجەی کۆڵۆن، شێرپەنجەی مەمک و پێست، کەمکردنەوەی مەترسی شێرپەنجەی منداڵبون و ڕۆڵی هەبێت لە بەرزکردنەوەی کاریگەریی هەندێک جۆری چارەسەری کیمیایی و کەمکردنەوەی کاریگەرییە لاوەکییەکانی.

بەسودە بۆ تەندروستی جگەر و ژەهر لە لەش لادەدات

جگـەر بە بەرهەمهێنانی ئینزیمـەکان ژەهری خوێن لادەدات، هەروەها زەردەچەوە یارمەتیـدەرە بـۆ زیادکـردن و بەرهەمهێنانـی ئـەو ئینزیمـە زیندوانـە، کـە بـە شـێوەیەکی کاریگـەر ژەهر لـە لەش کـەم دەکاتەوە.

هەندێـک لێکۆڵینەوەش دەریانخسـتوە کە ڕۆڵی هەیە لەبەرەبەرەکردنی نەخۆشـی جگەر و هاندان و باشـترکردنی سـووڕانەوەی خوێن.

دابەزاندنی کێش و سوتاندنی چەوری:

زۆر لـە دادگاییکردنـەکان دەریانخسـتوە کە یەکێـک لە سـودەکانی زەردەچەوە ئەوەیـە یارمەتـی میتابۆلیزمـی چـەوری دەدات، یارمەتـی دابەزاندنـی کێـش و باریکبونی سـک دەدات.

توخمێـک لـە زەردەچـەوەدا هەیـە کـە یارمەتـی وروژاندنـی زەڵـدەم دەدات بۆ زیادکردنـی نهێنـی شـەربەتی زەرد لـە لەشـدا، کـە گەورەتریـن ڕۆڵـی هەیە لە هەرسـکردنی چەوریدا.

یارمەتـی نزمبونەوەی ئاسـتی شـەکری خوێـن دەدات، بەرگری لـە خانە دەکات بـۆ ئـەو ئینسـۆلینەی کە بەرپرسـیارە لـە زیاد بونی کـۆگای چـەوری، یارمەتی کەمکردنەوەی بەرهەمهێنانی شـانەی چەوری دەدات بە زیادکردنی خوێنبەرەکان.

دەتوانێـت لەش چالاک بکات بۆ سـوتاندنی چەوری لە پرۆسـەکان بۆ پاراسـتنی پلەی گەرمی لەش، هەرس کردن باشـتر دەکات و نیشـانەکانی نوژیان و گازەکان کـەم دەکاتـەوە، لە چارەسـەرکردنی زۆربـەی شـێوەکانی هەوکردنـی ڕیباز بە سـوودە، لەوانە کۆلێتی ئولسـەرات.

شەڕ لەگەڵ ئەلزەهایمەر

توێژینەوەکـە ڕۆڵێکـی گرنگـی بـۆ تورماریـکا نیشـان داوە لـە ڕێگرتـن یـان خاوکردنـەوەی گەشـەکردنی نەخۆشـی ئەلزەهایمەر بە لابردنی پلاکـەکان کە لە ئەنجامـی کەڵەکەبونـی پرۆتینی "بیتا ئامیلۆید" لە نێو خانەکانی مێشـکدا دروسـت

دەبێت کە دەبێتە هۆی ئەلزەهایمەر.

هەروەها نەخۆشی ئەلزەهایمەر پەیوەندی بە هەڵاوسانی مێشکەوە هەیە، تورمەریش بەوە ناسراوە کە تایبەتمەندی دژە هەڵاوسان و چالاکی دژە ئۆکسایدە، بۆیە بەکارهێنانی بەردەوامی ڕۆژانەی تورمیرێک ڕەنگە ڕێگایەکی کاریگەر بێت بۆ ڕێگریکردن لە هەڵاوسان و چاککردنی یادەوەری و بەهێزکردنی بیرگە.

سودی زەردەچەوە ئەوەیە کە بە گشتی پاڵپشتی لە تەندروستی مێشک دەکات بە یارمەتیدان لە لابردنی کەڵەکەبونی ماددە چەورییەکانی ناو مێشک و باشترکردنی لێشاوی ئۆکسجین بۆی.

کۆنترۆڵی شەکرە

زۆربەی لێکۆڵینەوەکان دەریانخستوە کە دژە ئۆکسایدە لە زەردەچەوەدا بە شێوەیەکی کاریگەر یارمەتی کەمکردنەوەی بەربەریەتی ئەنسۆلین دەدات، کە

ڕەنگە ڕۆڵی هەبێت لە ڕێگەگرتن لە شەکرەی جۆری دوەم.
هەروەها ڕۆڵی خۆی دەبینێت لە باشترکردنی کۆنترۆڵی ڕێژەی شەکرە و کاریگەری ئەو دەرمانانەی بۆ چارەسەری شەکرە بەکار دەهێنرێت زیاتر دەکات.
لەگەڵ ئەوەشدا پێویستە تێبینی ئەوە بکرێت کە کاریگەرییە پێچەوانەکەی دەتوانێت مەترسیدار بێت بۆ شەکرەکان کاتێک لەگەڵ وەرگرتنی دەرمانی بەهێزی شەکرە تێکەڵ دەبێت، کە ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی لە ناکاو شەکری خوێن کەم ببێت، بۆیە باشتر وایە پێش وەرگرتنی کەپسولی زەردەچەوە ڕاوێژ بە پسپۆڕێک بکرێت.

ئاستی کۆلیسترۆڵ کەمبکەرەوە

توێژینەوەکـە دەریخسـتوە کە بەکارهێنانی زەردەچەوە بە سـادەیی وەک وەرزی خـۆراک دەتوانێـت ڕێژەی کۆلیسـترۆڵ کـەم بکاتـەوە، زانراوە کە کۆلیسـترۆڵ بـەرز دەتوانێـت ببێتـە هۆی کێشـە تەندروسـتییە مەترسـیدارەکانی تـر، چونکە بەشـداری دەکات لـە ڕێگرتن لـە زۆر نەخۆشـی دڵ و خوێنبەر.

دەتوانیـت بـۆ چەندیـن خواردنـی سـورکراوەی وەک هێلکە، شـەربەت، شـیری گـەرم زیـاد بکەیت، یان ڕەنگـە بۆ پێدانی ڕەنـگ بەکاربهێنرێت، بـۆ نمونە کاتێک بـۆ برنـج زیاد دەکرێت، یـان دەکرێت لە شـێوەی حەب دابگیرێت کـە دەتوانرێت لـە دەرمانخانەکان دەسـت بەکەوێت.

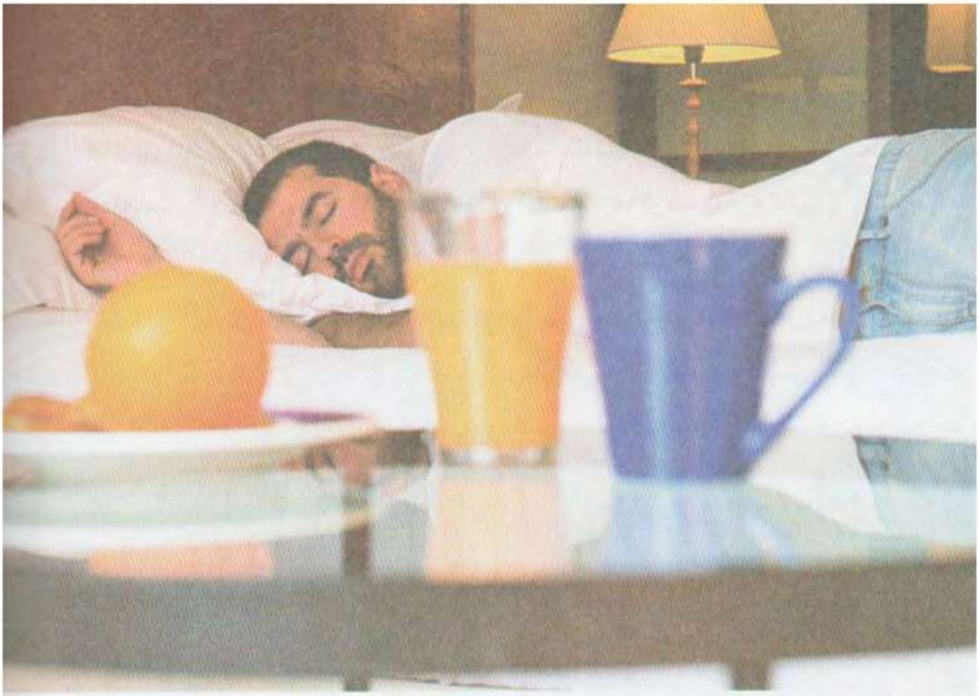
سودەکانی بۆ روخسار و جوانی پێست

دەرکەوتـوە بەهـۆی تایبەتمەندی تورمیـک کە یارمەتیدەرە بـۆ بەرزکردنەوەی تەندروسـتی و جوانی پێسـت و بەهێزکردنی قژ و چارەسـەرکردنی کێشـەکانی، ڕەنگـە بەهێزتریـن ئەنجـام لە بابەتـی چارەسـەری زیپکـە و کاریگەرییەکانی و پاککردنەوەی پێسـت و یەکخسـتنەوەی ڕەنگەکـەی دەرکەون.

چۆنیەتی دروستکردنی گیراوەی زەردەچەوە:

- نیو کەوچکی چێشت لە زەردەچەوە لەگەڵ کوپێک شیر.
- نیو کەوچکی چا لە هێل.
- کەوچکێکی چا لە زەنجەفیل.
- کەو چکێک هەنگوین.

تێبینـی: لەگەڵ ئـەم هەمو سـودانەی زەردە چیوە دەبێ وریای زیانەکانیشـی بـن، باشـترە بۆ بەکارهێنانی ڕاوێژ لەگەڵ پزیشـکی پسـپۆڕ بکرێت.



ئەو خواردنانەی پێش نوستن زیانیان هەیە

بەشێکی زۆر لەو خۆراکانەی تەندروستن، ئەگەر لە کاتی نادروست بخورێن زیانیان بۆ تەندروستی دەبێت، هەندێک لە خواردنەکان ئەگەر پێش نوستن بخورێن رەنگە گرفتی نوستن بۆ دروستبکات یان توشی دڵەکزێ و بەدهەرسی ببیت، ماڵپەڕی health line خراپترین خۆراکانەی بۆ پێش نوستن بلاوکردوەتەوە.

1. ئەو خۆراکانەی ئاویان تێدایە

وەکو شوتی، کاڵەک و خەیار، ئەگەر پێش نوستن بخورێن وادەکات لە شەوان خەبەرت بێتەوە و زو زو میز بکەیت، ئەمەش سیستمی خەو تێکدەدات.

2. خواردنی تون

دەبنە هۆی دڵەکزێ، پلەی گەرمی لەش بەرز دەکەنەوە و شەو ئارەقی زۆر دەکەیتەوە.

3. مۆز

بەهۆی ڕێژەی زۆری پۆتاسیۆم ڕەنگە توشی بەد هەرسیت بکات، باشترە پێش ژەمی ئێوارە بخورێت.

3. سێو

لەگەڵ ئەوەی سودی هەیە، بەڵام شەکری زۆری تێدایە، توشی دڵەکزێت دەکات.

5. برۆکلی و قەڕنابیت

ماوەیەکی زۆریان پێویستە بۆ هەرسکردن، هەربۆیە بیرۆکەیەکی باش نییە شەوان بخورێت.

6. چەرەسات

وەکو بادەم، فستق و گوێز کالۆرییەکی زۆری تێدایە و کێشی جەستە زیاد دەکات ئەگەر بەسەریدا بخەویت.

7. شوکولاتەی ڕەش

ڕێژەیەکی زۆر لە کافایینی تێدایە، ئەگەر شەوان بیخۆیت خەوت دەزڕێنێت.

نیشانەکانی کەمی زینک و باشترین خۆراکەکان

زینـک بـە یەکێک لە کانـزا گرنگەکان دادەنرێت بۆ جەسـتە و ڕۆڵێکـی بەرچاوی هەیـە لە پرۆسـەی گەشـەکردنی سروشـتی لـە قۆناغەکانـی دوگیانـی، منداڵی، مێرمنداڵـی، هەروەهـا لە پێکهێنانـی کۆئەندامی بەرگری و دروسـتکردنی پرۆتینی نـاو لـەش بە هۆی بەشـداربونی لـە پێکهاتـوی DNAی خانەکان.

دکتـۆر کامـەران رەسـول ژاژڵەیـی، گرنگترین سـودەکانی خسـتوەتەڕو لەگەڵ باشترین سـەرچاوەکانی.

دیارترین نیشانەکان:

1. هەسـتیاری، دەبێتـە هـۆی بـەرز بونـەوەی مـاددەی هسـتامین لـە لـەش و دەرکەوتنـی نیشـانەکانی هەسـتیاری وەک پژمین، خورانی پێسـت، لـوت گیران.

2. زیادبونـی ئەگەری سـکچونی زۆر، بە هۆی کەمیی بەرگری جەسـتە، ئەگەری توشـبون بـە بەکتریـای ڕیخۆڵـە و گەدە زیـاد دەکات بـە تایبەت لە منـداڵان دا، هەروەها زیاد بونی ڕێژەی توشـبون بە نەخۆشـییەکانی تـری کۆئەندامی هەرس وەک نەخۆشـی کرۆنـز و بە برینبونی ڕیخۆڵە ئەسـتورە.

3. وەرینی موەکانی قژ، برۆ، برژانگ و بێهێزیی موەکانی قژ.

4. لاوازیی سێکسـی و کەمیی ڕێژەی تێستۆسـتیرۆن و کەمیی ژمارە و دابەزینی چالاکیی سپێرمەکان.

5. کورتیی باڵا و کەمیی گەشەی منداڵان و مێرمنداڵان.

6. کێشـە تەندروسـتییەکانی پێسـت زیـاد دەکات و ڕەنگە ببێتە هـۆی زیاتربونی نەخۆشـییەکان، وەکـو زیبکە، ئەکزیما و سـەدەف، هەروەها درەنگ سـاڕێژبونی برین و کەمیـی کۆلاجین.

7. لاوازیی بەرگری لەش و زیاتر توشبون بە پەتا، هەلامەت و ئەنفلۆنزا.

8. تێکچونـی میـزاج، دڵەڕاوکـێ، خەمۆکـی، توڕەیی، زو هەڵچون و ترس و شـت

بیرچوونـــەوە، هەروەها ڕەنگە ببێتە هۆکاری کەمیی ســەرنج و زیادبونی ئەگەری نەخۆشــیی ماخۆلان (ADHD) لە منداڵان.

9. کێشە تەندروستییەکانی چاو وەک شەوکوێری و ڕەشبونی هاوێنەی چاو.

گرنگترین سەرچاوەکانی خۆراک

- گۆشتی سور و مریشک .
- دانەوێڵە تەواوەکان وەک ئاردی بۆر و برنجی قاوەیی.
- شیرەمەنی وێنەی پەنیر و شیری بێ چەوری.
- چەرەسات وەک کاژۆ، بادام و کونجی.
- سەوزە وەک کەلەرم و بازالیا.
- پاقلەمەنییەکان.
- خۆراکی دەریا وەک لولپێچ.

کەمیی زینک لە ڕێگای پشکنینی خوێنەوە بە ئاسانی دەستنیشاندەکرێت.

هۆکارەکانی کەمی کێشی منداڵان

گرفتی زۆرێک لە منداڵان کەمی کێشی جەستەیە، لەگەڵ ئەوەی کێشی زۆر گرفتی تەندروستی دروستدەکات، بە هەمان شێوە کەمی کێشیش گرفتە، هۆکارە بۆ دواکەوتنی گەشەی منداڵ و ئەگەر کێشیان لەخوار کێشی تەندروست بێت پێویستە چارەسەر بکرێت لە ڕێگەی دۆزینەوەی هۆکارەکەی.

پشدەر عەبدوڵا ئیسماعیل، پزیشکی پسپۆڕی نەخۆشیەکانی منداڵان و گەشەی منداڵان، هۆکارەکانی کەمی کێشی منداڵانی بڵاوکردوەتەوە.

1. لەوانەیــە منداڵەکــە وزەی پێویســتی بــۆ گەشــەی دەســت نەکەوێــت ئەویش بەهۆی بەهەڵە ئامادەکردنی شــیری قوتو، یان کێشــەی شــیر پێدانی سروشــتیان هەبێــت، یــان بەهەڵە دەســت بە خــواردن و میــوە بکەن.

2. منداڵەکــە زۆر کــەم خــواردن و شــیر بخــوات ئەویــش لەوانەیــە هۆکارەکەی کێشــەیەکی تەندروســتی بێــت وەک ئیفلیجــی مێشــک یان دوشــەق بونــی لێو و مەلاشــوی زگماکی.

3. لەوانەیە کێشــەیان لە سیســتمی هەرس و جگەردا هەبێــت، وەک هەڵهێنانەوەی شــیر و خواردن لە گەدەوە بۆ سورێنچک و دەم، نەخۆشی سیستیک فایبرۆسیس، ســکچونی درێژخایەن، یان نەخۆشی هەستیاری بە گەنم.

4. قبوڵنەکــردن و هەســتیاری بەهەندێــک خواردن وەک هەســتیاری بــە پرۆتینی شیر .

5. بونــی هەندێک نەخۆشــی وەک نەخۆشــی لــە کۆئەندامــی کوێرەڕژێنەکان، دڵ یــان کۆئەندامــی هەناســە، ئــەو منداڵانەی ئەو نەخۆشــیانەیان هەیــە جگە لەوەی پێویســتیان بە وزەی زیاتــرە بەراورد بە منداڵێکی ئاســایی، لەهەمان کاتدا توانای خواردنیــان خراپــە و وزەی کەمتریــان دەســت دەکەوێــت بەراورد بــە منداڵێکی ئاسایی.

6. هەوکــردن هەبێت، ئەو منداڵانە پێویســتیان بە وزەیەکی زۆرتر هەیە بۆ زاڵبون بەســەر نەخۆشــیەکەیاندا لەچاو منداڵێکی ســاغ، بەڵام بەهۆی نەخۆشــیەکەیانەوە ناتوانن وەک منداڵێکی ســاغ خواردن و شــیریش بخۆن.

7. ئەو منداڵانەی کێشــەیان لە پرۆســەی میتابۆلیزمدا هەیە واتە توانای پرۆســەی لێک هەڵوەشــاندن و بەکارهێنانی ئەو خواردنانەیان نیە کە دەیخۆن بۆیە ســودی لێنابینن.

سودەکانی لیمۆ و ئاوی شلەتێن

لیمـۆ بەوە ناسـراوە کـە ڕێژەیەکـی زۆر لە ڤیتامیـن C تێدایـە، خواردنەوەی لە بەیانیان سـودی تەندروسـتی هەیە، بەڵام ئەو مادده خۆراکیانـەی لە لیمۆدا هەیە بـە گەرمـی لەناودەچێـت، هەربۆیـە نابێت لەگەڵ ئـاو بکوڵێنرێت، تەنها پێویسـتە لەگەڵ ئاوی شـلەتێن (لە ئاسـتی پلەی گەرمی جەسـتە) تێکەڵ بکرێت و سـودی تەندروسـتی زۆری دەبێت.

1. سیسـتمی بەرگـری جەسـتە بەهێـزدەکات، مەترسـی نەخۆشـی جگـەر کەمدەکاتـەوە.

2. بەهۆی ئەوەی ڕێژەیەکی زۆر لە پۆتاسـیۆمی تێدایە پارێزگاری لە تەندروستی دڵ و مێشک دەکات.

3. یارمەتـی چالاکبونـی کـرداری هـەرس دەدات، ژەهـری جەسـتە فڕێدەداتـە دەرەوە، نیشـانەکانی وەکـو غـازات و ئـازاری سـک کەمدەکاتـەوە.

4. بۆنـی دەم خۆشـدەکات، بەکتریاکانـی دەم لەنادەبـات کـە بۆنـی دەم ناخۆش دەکەن، بەڵام پێویسـتە دوای خواردنـی ددان بشـۆرێت، چونکـە ئـەو ئەسـیدەی تێیدایە زیـان بـە مینـای ددان دەگەیەنێـت.

5. هەوکردنـی پێسـت ناهێڵێـت، دژە چرچبونی ڕوخسارە.

6. یارمەتیـدەرە بۆئـەوەی هەسـت بـە تێـری بکەیـت و کێشـی جەسـتەت کەمبێتـەوە.

7. ڕێگرە لە دروستبونی بەردی گورچیلە.

لەدوای نان خواردن لەم هەڵانە دوربکەوەرەوە

لەگەڵ ئەوەی گرنگە لە ماوەی نان خواردن بایەخ بە خواردنی تەندروست بدەیت، هاوکات گرنگە لەدوای نان خواردن لە چەند خویەکی ناتەندروست دوربکەویتەوە، چونکە زیان بە جەستەت دەگەیەنێت.

1. خواردنی میوە

راستەوخۆ لەدوای نانخواردن زیانی هەیە، رێگری دەکات لەوەی جەستە سودی لێببینێت.

2. خواردنەوەی چا

ئەو ماددە خۆراکیانە تێکدەشکێنێت کە لە خواردنەکەوە بەدەستی دەهێنیت، رێگری دەکات لەوەی بەکاریبهێنیت.

3. گەرماوکردن

خوێنی جەستەت لە دەست و قاچەکانت کودەبێتەوە، لە کاتێکدا پێویستە لای گەدەت کۆبێتەوە بۆئەوەی کرداری هەرس ئاسان بکات.

4. پیاسەکردن

هەموان بیستومان کە دەڵێن دوای نان خواردن پیاسەکردن سودی هەیە، بەڵام ئەمە پێچەوانەکەی راستە، نابێت راستەوخۆ دوای نانخواردن پیاسە بکرێت، چونکە کرداری هەرس خاودەکاتەوە، لانی کەم کاتژمێرێک چاوەڕێ بکە.

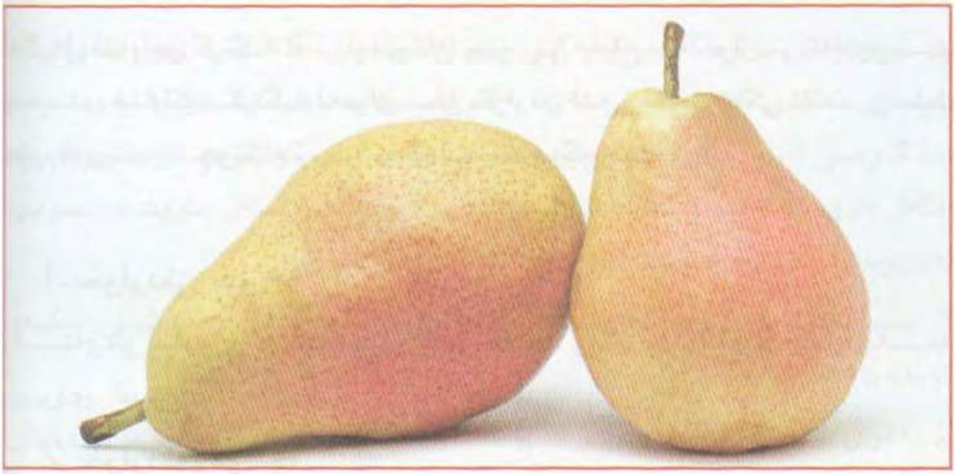
5. جگەرەکێشان

کێشانی یەک جگەرە لەدوای نانخواردن هاوشێوەی 10 جگەرە لە کاتی ئاساییدا زیانی هەیە، مەترسی شێرپەنجە زیاد دەکات.

6. خەوتن

رێگری دەکات لەوەی خۆراکەکان هەرس بکەیت و گەدەت توشی کرژبون دەبێت.

چەند هۆکارێک واتلێدەکات رۆژانە هەرمێ بخۆیت



هەرمـێ بەدەوڵەمەنـدە بـە ئـاو و ژمارەیەکـی زۆر کانـزای وەک کالیسـیۆم، مەگنیسـیۆم و پۆتاسـیۆم جیادەکرێتـەوە، جگە لە بونـی ڤیتامینەکانی وەک A ،B، C، دژە ئۆکسـان و ریشـاڵەکان، ماڵپـەڕی Healthline سـودەکانی هەرمێی بۆ تەندروسـتی بڵاوکردوەتەوە.

1. تەندروسـتی دڵ دەپارێزێـت، بەهۆی بونی ریشـاڵەوە یارمەتـی کەمکردنەوەی کۆلیسـترۆڵی خراپ و پەسـتانی خوێن دەدات.

2. مەترسـی توشـبون بـە نەخۆشـی شـەکرە لـە جـۆری دوەم کەمدەکاتـەوە، یارمەتـی چالاکبونـی ئینسـۆلین دەدات.

3. پارێزەری جەسـتەیە، ڤیتامین C و مسـی تێدایە، یارمەتی بەهێزبونی سیستمی بەرگری جەسـتە دەدات، لەکاتی توشـبونت بە نەخۆشـی یارمەتیـت دەدات زوتر چاکبیتەوە.

4. بۆ تەندروسـتی ریخۆڵەکان بەسـودە، 20%ی ریشـاڵە و ئەو برە بۆ جەسـتە دابیـن دەکات کـە رۆژانە پێویسـتی پێیەتـی، ریخۆڵە لە بەکتریـا خاوێن دەکاتەوە و چارەسـەری قەبزی دەکات.

5. بەسـودە بۆ تەندروسـتی پێسـت، پارێزگاری لە کۆلاجینی پێست دەکات، دژی چرچبونی روخسـار دەجەنگێت، پێسـت جوان و ساف دەکات.

سودێکی نوێی پرتەقاڵ ئاشکرادەبێت

توێژینەوە زانستییەکان بەردەوام لێکۆڵینەوە دەکەن و سودی نوێی خۆراکەکان ئاشکرادەکەن، لە نوێترین لێکۆڵینەوە دەرکەوتوە پرتەقاڵ سود بە چاو دەگەیەنێت.

بەپێی توێژینەوەیەکی زانکۆی سیدنی، دەرکەوتوە پرتەقاڵ دژە ئۆکسانی "فلاڤۆنۆید"ی تێدایە، کە رۆڵی دژە هەوکردن دەبینێت لە چاوەکان، هەروەها هەمان دژە ئۆکسان لە چای سەوزیشدا هەیە.

رۆژانە خواردنی پرتەقاڵ یارمەتی بینایی چاوەکان دەدات و لە لاوازبون دەیپارێزێت، هۆکارە بۆئەوەی رۆژانە چالاکییەکانت بە باشی ئەنجامبدەیت وەکو شۆفێریکردن و خوێندنەوە.

لەگەڵ ئەوەشدا رێگری دەکات لەوەی چاوەکان بەهۆی زیادبونی تەمەنەوە توشی ئاوی سپی و رەش ببن و دەیپارێزێت.

بۆچی پێویستە شەوان سیر بکەیتە ژێر سەرینەکەتەوە؟

سیر دەکرێت بە سودە تەندروستییە گرنگەکانی گۆڕانکاری گەورە لە ژیانتدا دروستبکات، جگە لەوەی بە خواردنی سودی هەیە، دەتوانیت دژی شێرپەنجە بجەنگێت و چەوری جەستە بتوێنێتەوە، کاتێک لە سودە تەندروستییەکانی دەزانیت، چیتر ئەم روەکە پشتگوێ ناخەیت.

ئەگەر شەوان بیکەیتە ژێر سەرینەکەتەوە ئەم سودە گرنگانەی هەیە.

1. هەوکردن و ئاوی لوت چارەسەر دەکات

سیر دژە بەکتریایە، دژە هەوکردنە، یارمەتی کەمکردنەوەی نیشانەکانی پەتا وەرزییەکان دەدات، هۆکارە بۆئەوەی شەوان باشتر هەناسە بدەیت.

2. سیستمی بەرگری بەهێزدەکات

سیر هەمو بەکتریا زیانبەخشەکان لەناو دەبات، رێگری دەکات لەوەی کاریگەری لەسەر جەستەت دروستبکەن، ئەگەر شەوان بیکەیتە ژێر سەرینەکەت هەست بە گۆڕانکاری دەکەیت.

3. مێرو دوردەخاتەوە

ئەگەر لە جاڵجاڵۆکە یان مێروەکان دەترسیت نزیکت بکەونەوە، سیرێک دابنێ، چونکە سیر بۆ مێروەکان ژەهراوییە بەتایبەتی مێشولە، لێی رادەکەن.

4. باشتر دەخەویت

سیر دەوڵەمەندە بە ڤیتامین B1، کە ناسراوە بەوەی چارەسەری گرفتەکانی خەو دەکات، کاریگەری ئەرێنی لەسەر خاوکردنەوەی دەمارەکان هەیە، پشو بە جەستە و مێشک دەدات

شەش سودی خواردنەوەی ئاوی گەرم بۆ لەش

رۆژانــە هــەر تاکێک پێویســتی بە 7 بـۆ 8 پەرداخ ئاو هەیە بۆ ئەوەی جەســتە لە وشــکبونەوەی بپارێزێت و بە شــێداری بیهێڵێتەوە، جەســتە زیاتر ســود لە ئاوی گەرم دەبینێت.

ماڵپەری بۆڵدسکای شەش سودی خواردنەوەی ئاوی گەرمی بڵاوکردوەتەوە.

1. گرفتی هەرس چارەسەر دەکات

یارمەتــی شــێدارکردنەوەی ریخۆڵە و گــەدە دەدات، ئەندامەکانــی کرداری هەرس بە باشــی کارەکانیــان جێبەجێ دەکەن و چــالاک دەبن.

2. قەبزی ناهێڵێت

بەهــۆی قەبزییــەوە جوڵەی ریخۆڵــەکان کەمدەبێتەوە، کاتێک کوپێــک ئاوی گەرم دەخۆیتــەوە بەیانیــان بــە گــەدەی بەتــاڵ، جوڵــەی ریخۆڵــەکان باشــتر دەبن و چارەســەری قەبزی دەکات.

3. چارەسەری سەرئێشەیە

پشو بە خانەکانی مێشک دەدات و یارمەتی چارەسەرکردن سەرئێشە دەدات.

4. دەمارەکان خاودەکاتەوە

خواردنەوەی ئاوی گەرم دەمارەکانی جەســتە خاودەکاتەوە و پشــویان پێدەدات، جەستە شێداردەکاتەوە.

5. کێش کەمدەکات

ئاوی گەرم یارمەتی توانەوەی چەوری دەدات، مێتابۆلیزم چالاکدەبێت.

6. سوڕی خوێن چالاکدەکات

ئــاوی گــەرم بەهــۆی ئــەوەی یارمەتی توانــەوەی چــەوری دەدات، دەمــارەکان خاودەبنــەوە و ســوڕی خوێــن چالاکدەبێــت.

مەترسییەکانی بەکارهێنانەوەی زەیت زیاتر لە جارێک

زۆکەس کە خواردن سورردەکەنەوە لە زەیتدا، هەمان زەیت بۆ ئامادەکردنی خۆراکێکی دیکە بەکاردەهێنن لە ماڵ بێت یان دەرەوەی ماڵ، بەڵام دەبێت بزانیت ئەو زەیتەی بەکاریدەهێنین چەوری ناتەندروستی تێدایە، دوبارە بەکارهێنانەوەی خراپتری دەکات، هۆکارە بۆئەوەی چەوریەکە لە جەستەدا کۆبێتەوە و زیان بە تەندروستی بگەیەنێت.

بە پێی هەواڵێکی only my health، بەکارهێنانی زەیتی بەکارهاتو هۆکارە بۆ هەوکردن و مەترسی سەرهەڵدانی چەندین نەخۆشی، خانە تەندروستەکانی جەستە ناچالاک دەکات.

کاتێک زەیت لە پلەیەکی گەمی بەرزدا دەمێنێتەوە مادده خۆراکییەکانی بە تەواوەتی لەدەستدەدات، ئەمەش زیانی هەیە، زۆر کات ژەهراوی دەبێت، زیانی بۆ دڵ هەیە، هەروەها ئەگەری قەڵەوی، شێرپەنجە، بەرزی پەستانی خوێن، نەخۆشی جگەر و شەکرە زیاد دەکات.

چارەسەر چییە؟

باشترە لە کاتی ئامادەکردنی خواردن زەیتی زۆر بەکارنەهێنیت، بۆئەوەی نەمێنێتەوە و دواتریش بەکارینەهێنیت، هەروەها پێش سورکردنەوەی خۆراک باشترە خوێی پێوە نەکرێت.

خانمانی دوگیان پێویستە بە هەمو شێوەیەک لە دوبارە بەکارهێنانەوەی زەیت دوربکەونەوە.

هۆکارەکانی چەوری پشت و لاکەلەکە و شێوازی چارەسەرکردنی

کۆبوونەوەی چەوری لە ناوچەی پشت و لاکەلەکە (کە بە دەسکی پاسکیل ناودەبرێت) یەکێکە لەو کێشانەی کە بە زۆری خانمان بە دەستیەوە دەناڵێنن و جوانی لەش و لاریان دەشێوێنێت؛ ئەم حاڵەتە لە هەمو جیهان دا زۆرباوە و کۆمەڵێک ڕێگە و شێوازی چارەسەری نوێ هەیە بۆ نەهێشتنی، دکتۆر کامەران ڕەسوڵ ژاژڵەیی، پسپۆڕی زانستی خۆراک هۆکار و چارەسەرەکانی خستوەتەڕو.

گرنگترین هۆکارەکانی

10. زۆر خوار خۆراکی ناتەندروست بە بەردەوامی ڕۆژانە وەک، خواردنی

شـيرینی، چـەوری، خواردنەوە گازی و کحولیەکان، برنجی سـپی، ئاردی سـفر، بەکارهێنانـی چـەوری ئـاژەڵ و زەیتـی موهەدریجـی ڕووەکـی بۆ چێشـت لێنان لەگـەڵ نارێکـی لە کاتـی ژەمەکانی خـواردن.

2. کەمی جوڵە و وەرزش نەکردن.

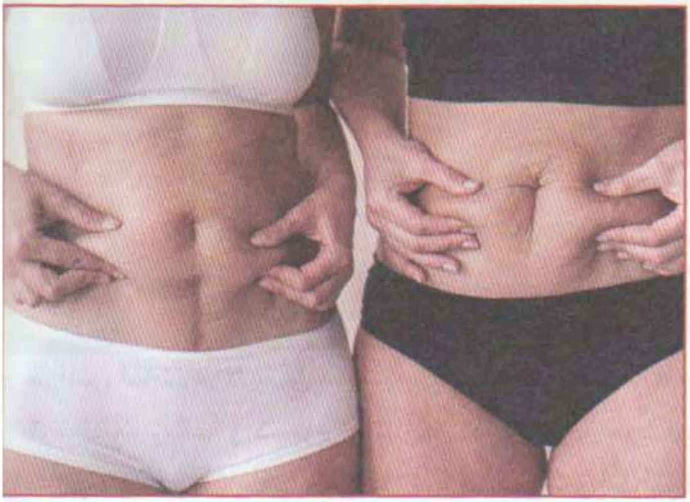
3. لەبەرکردنی ستیانی نەگونجاو یان شێوازی هەڵە لە کاتی لەبەر کردنی.

4. دانیشـتن بـۆ ماوەیەکـی زۆر لە کاتی دەوام یـان بە دیار کۆمپیوتـەر، مۆبایل و تەلەفزیۆنـەوە ڕۆژانـە و چەمانـەوەی پشـت بـۆ مـاوەی چەنـد کاتژمێرێک لە سـەریەک، ئەمـەش دەبێتە هـۆی پوکانەوە و بێهێزی ماسـولکەکانی پشـت.

5. قەڵەوی و زۆری کێشی هەمو جەستە.

6. چونە تەمەنەوە دوای سی ساڵ ئەم دیاردەیە زۆر زیاترە.

شێوازی چارەسەرکردنی



1. ڕجیم کردن و دابەزاندنی کێش.
2. وەرزش کردن و زیاد کردنی جوڵە.
3. وازهێنان و دورکەوتنەوە یان کەمکردنەوەی هۆکارەکانی و هەڵسوکەوتە هەڵەکان.
4. توانـەوەی چـەوری پشـت و تونـد کردنەوەی بە ڕێگـە تازەکانـی تەکنەلۆژیا بـێ نەشـتەرگەری وەک جیهـازی ڤیلاشـەیپ و ڤەیـزەر و بـۆدی کەنتورێن.
5. بەکارهێنانـی کریـم و دەرزی توانـەوەی چـەوری لـە ژێـر سەرپەرشـتی پزیشـکی پسپۆڕ.

پێنج خۆراک نابێت بە گەدەی بەتاڵ بخورێن

لـەلای زۆرینـەی خەڵـک بـوە بـە خو کـە ژەمێـک فەرامـۆش دەکـەن و خۆیان بـۆ ژەمـی دواتـر ئامادە دەکـەن بۆئـەوەی زیاتر برسـیان بێت و پاشـان ژەمی دڵخـوازی خۆیـان بخۆن، بەڵام پێویسـتە زۆر وریابن لـە هەڵبژاردنی ئەو ژەمەی کـە هەڵیدەبژێرن، ماڵپەڕی بۆڵدسـکای چەند خۆراکێکـی بڵاوکردوەتەوە کە نابێت بیخۆیـت لە کاتی برسـێتی.

ئەڤۆکادۆ

ڕێژەی کۆلیسـترۆڵ دادەبەزێنێت و هاوسـەنگی شـەکری خوێن ڕادەگرێت، بەڵام بـە گـەدەی بەتاڵ دەبێتە هۆی دروسـتبونی غازات و ئازاری سـک.

سەوزە

بـە گشـتی تەندروسـتن، بـەڵام لەگـەڵ خواردنـی دیکە نەک بـە گـەدەی بەتاڵ، چونکـە تێـرت نـاکات و شـەکری خوێنـت دادەبەزێنێت.

میوە

ڕێـژەی گلوکۆزی خوێن بەرزدەکەنـەوە و لەناکاو وادەکات هەسـت بە ماندوێتی بکەیت و برسـی بیت.

گۆشتی سور

دەوڵەمەنـدە بە پرۆتیـن، کاتێکی زۆری پێویسـتە بۆ هەرسـکردن، ئەمەش ماندو و شەکەتت دەکات.

قاوە

بـە خواردنـەوەی سیسـتمی هـەرس ترشـی هایدۆکلۆریـک دەردەکات، ئەمەش گرفتـە بـۆ کـرداری هەرس.

شەش خۆراک لە شێرپەنجە دورتدەخاتەوە

نەخۆشی شـێرپەنجە بەهەمو جۆرەکانیەوە، یەکێکە لە سـەرەکیترین هۆکارەکانی مـردن لـە جیهانـدا، تا ئێسـتاش چارەسـەرێکی تـەواو نییە، بـۆ کۆتایـی هێنان بـەم نەخۆشـیە، بۆ ئەوەی خـۆت بەدور بگریت لەم نەخۆشـیە پێویسـتە رۆژانە سیسـتمێکی تەندروسـتی خـواردن پەیڕەوبکەیـت و راهێنانی وەرزشـی ئەنجام بدەیت.

ئەو 6 جۆری خواردنەی لە نەخۆشی شێرپەنجە دەتپارێزێت، پێویستە بایەخی پێ بدەیت کامانەن:

سەوزە

بەرگری لەش بەهێزدەکات جۆرە نەخۆشییەکان.

پیاز

دەوڵەمەند بە ماددەی "غیلاتاسیون" کە لەش لە ژەهراوی بون دەپارێزێت، هاوکات ڕێژەی شەکر ڕێکدەخاتەوە، لەنەخۆشی شێرپەنجە دەتپارێزێت، بەتایبەت شێرپەنجەی قوڵۆن و مەمک.

خواردن و خواردنەوە ڕوەکییەکان و بەهارات

بەتایبەت زەردەچەوە، کە دژی خانەی شێرپەنجەییە و دەتوانێت لەناوییبەرێت، هەندێک لە پسپۆڕانیش ڕێنمایی هاوڵاتیان دەکەن کە زەردەچەوە، ئاڵەتی ڕەش و زەنجەفیل تێکەڵ بکەن و بیخۆن.

چەرەسات

دەوڵەمەندن بە ریشاڵەکان و کرداری هەرس چالاک دەکات، لەهەمانکاتدا دەوڵەمەندن بە ئۆمیگا3-، کە دژی هەوکردنی لەشە و بەرگری لەش بەهێزدەکات.

چای سەوز

سودێکی زۆری هەیە لەلایەنی تەندروستیەوە و کێشیش کەمدەکاتەوە، جگەلەوەی دژە ئۆکسانی تێدایە کە دژی وەرەم و خانەی شێرپەنجەییە.

قارچک

کە یارمەتیدەرە بۆ بەرزبونەوەی ئاستی بەرگری لەش، دژە ئۆکسانە و ڕێگا لە هەوکردن دەگرێت.

پێنج کەس پێویستە لە خواردنەوەی قاوە دوربکەونەوە

قاوە سـودی تەندروسـتی گرنگی هەیە بۆ جەسـتە، مەترسـی چەندین نەخۆشـی درێژخایـەن کەمدەکاتـەوە، سـەرنج زیـاد دەکات، بـەڵام سـودەکانی دەکرێت لە هەندێـک کەسـدا پێچەوانـەوە بێتـەوە، پێویسـتە ئەو کەسـانەی ئـەم گرفتانەیان هەیـە لـە خواردنـی دوربکەونەوە یـان کەمیبکەنەوە.

1. بەرزی پەستانی خوێن

پزیشـکان هۆشـداری دەدەن بـەو کەسـانەی پەسـتانی خوێنیـان بـەرزە کـە دوربکەونـەوە لـە خواردنـەوەی قـاوە، چونکـە قـاوە کاریگـەری هەیە لەسـەر بەرزبونـەوەی پەسـتانی خوێـن.

2. دڵەکزێ

قاوە ترشەڵۆکی گەدە زیاد دەکات و هۆکارە بۆ دڵەکزێ.

3. کەمخەوی

خواردنـەوەی ریژەیەکـی زۆر لە قاوە هۆکارە بۆ دروسـتبونی گرفتی کەمخەوی، ئـەو حاڵەتەش لەو کەسـانە خراپتر دەکات کـە خۆیان کەمخەون.

4. دڵەڕاوکێ

قـاوە نیشـانەکانی دڵەڕاوکـێ لە مرۆڤـدا زیاتـر دەکات، هۆکارە بۆ سەرئێشـە و کەمخەوی.

5. قەڵەوی

قـاوە هـۆکارە بۆئـەوەی هەسـت بـە تێـری بکەیت، ئـەم تێربونەش وادەکات ژەمـە خۆراکییەکانت بپەڕێنیـت، کاتێک ژەمێـک فەرامۆش دەکەت لـە ژەمی دواتر بڕێکـی زۆرتر دەخۆیت بەهـۆی برسـێتییەوە، ئەمـەش قەڵـەوت دەکاتەوە.

به چەند ڕێگایەک کەمخەوی قەڵەوت دەکات

کەمخـــەوی یـــان شـــەونخونی بـــەردەوام یەکێکـــە لـــە هۆکارەکانـــی زۆریی کێش و قەڵـــەوی بـــە تایبـــەت قەڵەویـــی ورگ، مرۆڤـــی ســـەرو هـــەژدە ســـاڵ لانی کەم پێویســـتە بـــە نزیکـــەی 7-8 کاتژمێـــر بخەوێت.

لەم حاڵەتانەدا پێویستی بە نوستنی لەوەش زیاترە:

- خانمانی دوگیان.
- لە قۆناغی چاکبونەوە لە نەخۆشـــیی قورس وەک نەشتەرگەریی گەورە.
- یاریزانـــی پرۆفیشـــناڵ دوای پێشـــبڕکێ و خولـــەکان وەک ماراســـۆن.

دکتۆر کامەران ڕەسوڵ ژاژڵەیی، پسپۆڕی زانستی خۆراک ئاماژەی بەو چەند ڕێگەیەی نوستن کردوە کە هۆکارە بۆ زیادبونی کێش.

1. کەمخەویـــی دەبێتـــە هـــۆی بەرزبونـــەوەی ئاســـتی هۆرمۆنـــی گریلیـــن کـــە بە هۆرمۆنی برســـیەتی ناســـراوە و ئەو کەســـە زیاتر هەســـت بە برســـیەتی دەکات.
2. کەمخەویـــی و شـــەونخونی دەبێتە هـــۆی دابەزینی ئاســـتی هۆرمۆنی لیپتین کە بـــە هۆرمۆنی تێربـــون ناوزەند دەکرێت.
3. کەمخەویی و شەونخونی ئارەزوی خواردنی شیرینی و چەوری زیاد دەکات.
4. دابەزینی ئاستی ڕێژەی سوتانی چەوری و پرۆسەی میتابۆلیزم.
5. زیادبونـــی دڵەڕاوکـــێ و دڵتەنگـــی لە ئەنجامی بەرزبونەوەی ئاســـتی ســـترێس هۆرمۆنـــەکان بـــە تایبەت هۆرمۆنـــی کۆرتیزۆل کـــە دەبێتە هـــۆی زیادبونی کێش بـــە کۆمەڵێک میکانیزمـــی جیاواز.
6. دابەزینی ئاســـتی هۆرمۆنی گەشـــە کە ڕەنگە ببێتە هۆی کەمبونەوەی قەبارەی ماســـولکەکان و زیاتر کەڵەکەبونی چەوری.
7. دابەزینـــی ئاســـتی هۆرمۆنـــی میلاتونین کـــە ڕۆڵێکی کارای هەیە لە پرۆســـەی میتابۆلیزم و خانەکانی جەســـتە.

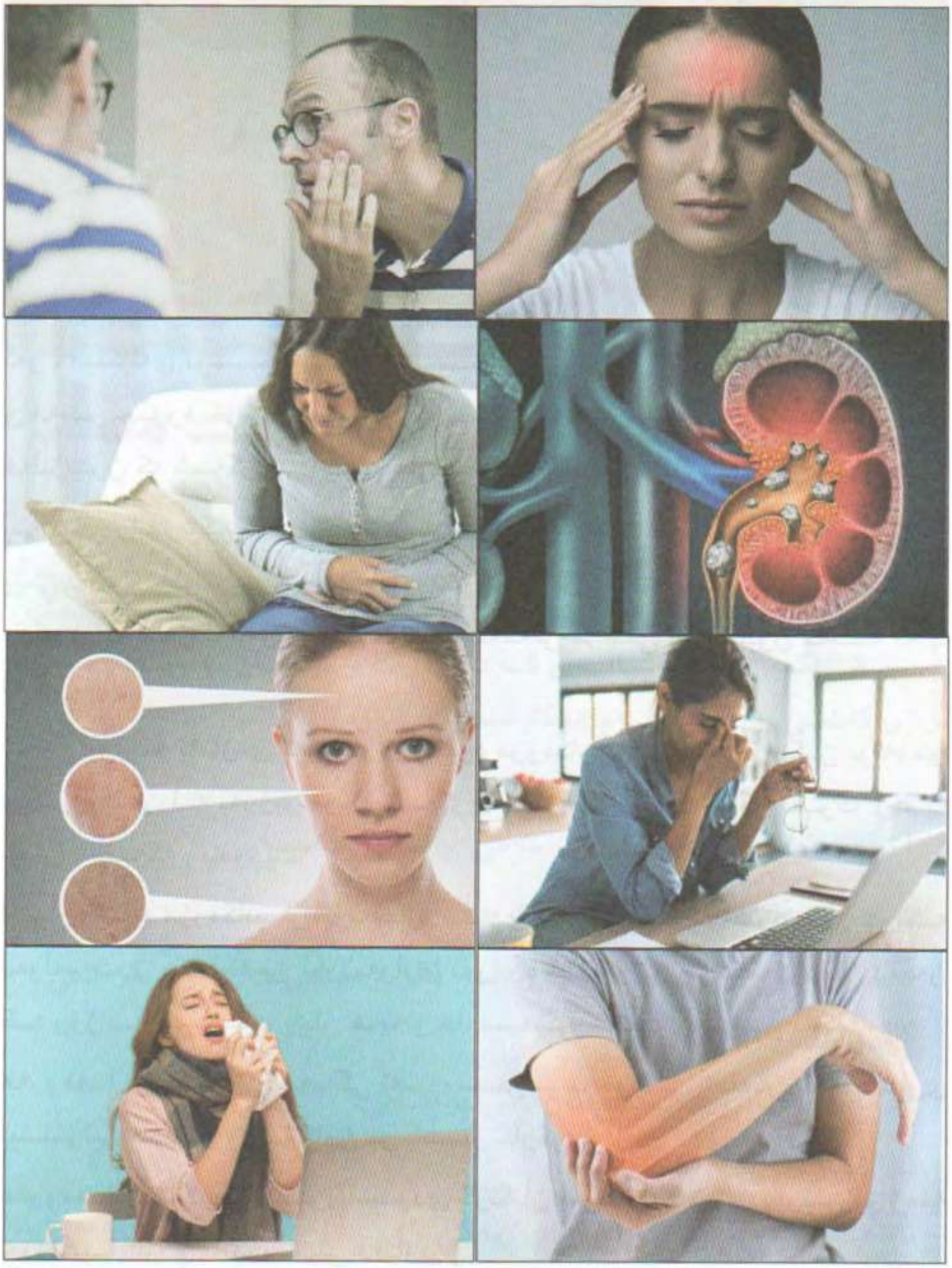
چی بەسەر جەستەدا دێت ئەگەر گۆشت زۆر بخۆیت؟

گۆشت بەشێکی سەرەکی ژەمە خۆراکییەکانە، دەکرێت سود بە جەس بگەیەنێت و دەشکرێت زیانی هەبێت، ئەویش بەپێی ئەو بڕ و شێوازەی ک دەیخۆیت، کە ئەگەر ڕێژەیەکی کەم بخۆیت ئەوا سودی دەبێت، بەڵام ئەگە بڕێکی زۆر بخۆیت ئەم گۆڕانکارییانە بەسەر جەستەدا دەهێنێت.

1. مەترسی دروسبونی بەردی گورچیلە زیاد دەکات.
2. جەستە وشک دەکاتەوە، زیاتر لە جاران ئاوی جەستەت کەمدەکات لە ڕێگەی ئارەق کردن و میزکردنەوە.
3. بەهۆی ئەوەی ڕێژەیەکی زۆر لە پرۆتینی تێدایە و ریشاڵی کەمە، توشی قەبزی دەبیت.
4. بەهۆی وشکبونەوەی جەستەوە توشی سەرئێشە دەبیت، هەروەها ئۆکسجینی پێویست ناگات بە مێشک.
5. گرفتی دڵ دروستدەبێت، چونکە ریشاڵ لە پێکهاتەیدا کەمە، ریشاڵیش یەکێکە لە گرنترین پارێزەرەکانی دڵ.
6. دژە ئۆکسانی تێدایە نییە و هۆکارە بۆ زو نەخۆشکەوتنت.
7. بۆنی دەم و هەناسەدان ناخۆش دەبێت، جەستەت کیتۆنز دروستدەکات.
8. گرفتی پێست و قژت بۆ دروستدەبێت، بەهۆی کەمی کۆلاجینەوە نینۆک زو دەشکێت، قژ هەڵدەوەرێت و پێست چرچ دەبێت.
9. ئێسک لاواز دەبێت، چونکە لە ئەنجامی زۆر خواردنی پرۆتین ڕێژەیەکی زۆر لە کالسیۆم لەدەست دەدەین لە ڕێگەی

میزکردنەوە.

10. زیاتر هەست بە ماندوێتی دەکەیت، چونکە کاتێکی زۆری دەوێت بۆ هەرسکردن، ئەمەش شەکەت و هیلاکت دەکات.



باشترین میوە بۆ توشبوانی شەکرە

ئەو کەسانەی توشبوی نەخۆشی شەکرەن گرفتیان هەیە لە خواردنی خۆراک و هەمو جۆرە خۆراکێک بۆیان گونجاو نییە، هەربۆیە دەبێت ئەو جۆرانەی هەڵبژێرن کە شەکری خوێنیان هاوسەنگ دەکات و تەندروستیان دەپارێزێت.

بە پێی راپۆرتێکی تەندروستی ماڵپەڕی Express هەندێک خۆراک هەیە کە پێی دەڵێن "باشترین خۆراک"، چونکە پارێزگاری لە شەکری خوێن دەکەن و رێگری دەکەن لە بەرزبونەوەی، کە ئەمەش گرفتی پێنج ملیۆن کەسە تەنها لە بریتانیا.

ئەو راپۆرتە ئاماژەی بەوەکردوە میوە مزرەکان باشترین خوارکن بۆئەوەی رێگری بکەن لە بەرزبونەوەی شەکری خوێن، دەتوانرێت وەکو سوکە ژەم لە نێوان ژەمەکان بخورێت.

لەناو میوە مزرەکانیش پرتەقاڵ، سندی و لیمۆ لە باشترینەکان چونکە دەوڵەمەندن بە ڤیتامین C، تەواوی ئەو برە ڤیتامینە بۆ جەستەت دابین دەکەن کە رۆژانە پێویستت پێیان هەیە و هاوسەنگی شەکری خوێن دەکات.

هەروەها بێرییەکان میوەیەکی تەندروستن بۆ نەخۆشی شەکرە، هەستیاری ئینسۆلین ناهێڵن و هۆکارن بۆ باشتر کارکردنی.

هەروەها شلیک و بلۆبێری سودی گرنگیان هەیە ئەگەر زیادبکرێن بۆ ژەمە خۆراکییەکان و تەندروستی دەپارێزن.

ئەو هۆکارانەی وادەکات لە کاتی رجیمی کیتۆ کێشت کەمنەکات

کاتێک کەسێک رجیمی کیتۆ پەیرەو دەکات پێویستە رۆژانە لە نێوان 20 بۆ 50 گرام کاربۆهیدرات وەربگرێت، ئەو کەسانەی ئەم رجیمە پەیرەو دەکەن زۆر جار ناگەن بەو ئەنجامەی کە دەیانەوێت و کێشیان کەم ناکات، رەنگە هۆکارەکەشی بۆ یەکێک لەم هۆکارانە بگەڕێتەوە.

1. ئەنجامنەدانی وەرزش و کەمی چالاکی جەستەیی.
2. خواردنی رێژەیەکی زۆر لە پرۆتین.
3. خواردنی رێژەیەکی زۆر لە کاربۆهیدرات و وەرگرتنی کالۆری زۆر.
4. بەکارهێنانی هەندێک دەرمانی پزیشکی.
5. خواردنەوەی کحول.
6. هەبونی سترێس و دڵەڕاوکێیەکی زۆر.

خراپترین خۆراکەکان بۆ پارشێو و بەربانگ

لـە مانگـی پیرۆزی رەمەزان بە ملیۆنان کەسـانی مسـوڵمان بـەڕۆژو دەبن و بۆ زیاتـر لـە 15 خۆیان لە خـواردن و خواردنـەوە دەگرنەوە، گۆڕانکاری بەسـەر سیسـتمی خـەو و خۆراکیاندا دێت، وزەی جەسـتەیان کەمدەبێتـەوە، بۆئەوەی بە تەندروسـتی بمێننەوە پێویسـتە خۆیان لەم خۆراکانـە بەدوربگرن.

خراپترین خۆراکەکان بۆ پارشێو:

1. سوێری

ناهاوسـەنگی ئاسـتی سـۆدیۆم لە جەسـتەدا هۆکارە بۆئەوەی هەست بە تینوێتی بکەیـت، هەربۆیە دوربکـەوەرەوە لە هەر خواردن و خواردنەوەیەکی سـوێر.

2. کافایین

چـا و قـاوه ڕێژەیەکـی زۆر لە کافاییـنـی تێدایە، جگـە لەوەی توشـی کەمخەوی و شـەکەتیت دەکات، هـاوکات ڕێژەیەکـی زۆر لە ئاوی جەسـتە لەڕێگەی میزەوە بەفیڕۆدەدات و جەسـتە وشـک دەکاتەوە.

3. کاربۆهیدرات

ئـەو خواردنانـەی کاربۆهیدراتـی تێدایـە ماددەی خۆراکـی سودبەخشـیان کەمترتێدایـە، شـەکری خوێـن بەرزدەکەنـەوە و لەنـاکاو دایدەبەزێنـن، ئەمـەش هیلاکـت دەکات.

خراپترین خۆراکەکان بۆ بەربانگ:

1. خواردنی سورکراوە

زیـان بە کرداری هـەرس دەگەیەنێت ئەگەر بە گەدەی بەتـاڵ بخورێت، ڕێژەیەکی زۆر لە چەوری تێدایە و توشـی شەکەتی دەبیت.

2. شیرینی

هەمو جۆرە شـیرینییەکی پێویسـتە لە خۆت دوربخەیتەوە، چونکە کێشـی جەستە زیاد دەکەن.

3. خواردنەوەی شەربەت یان خواردنەوە گازییەکان

ڕێژەیەکی زۆر لە شـەکریان تێدایە، هەربۆیە باشـترە بە ئاو ڕۆژوەکەت بشکێنیت یان بە شـیری گوێزی هندی.

چەند ڕێنماییەکی گرنگ دەربارەی ڕۆژوگرتنی منداڵان

دایــکان و باوکان لــە تەمەنێکی کەمــەوە منداڵەکانیان لەســەر ڕۆژوگرتن رابهێنن و فێریــان بکەن، بــەڵام مەرجی خۆی هەیە و ئەگەر دەتەوێـت منداڵەکەت بەڕۆژو بێت پێویســتە ئەم ڕێنماییانە لەبەرچاو بگریت کە دکتور سـۆران ســابر عوسمان، پزیشکی پسپۆڕی نەخۆشــیەکانی منداڵان بڵاویکردوەتەوە.

1. منداڵانــی ســەرو دە ســاڵان دەتوانــن ڕۆژو بگــرن ئەگــەر هیــچ نەخۆشــی و کێشــەیەکی تەندروســتیان نەبێت.

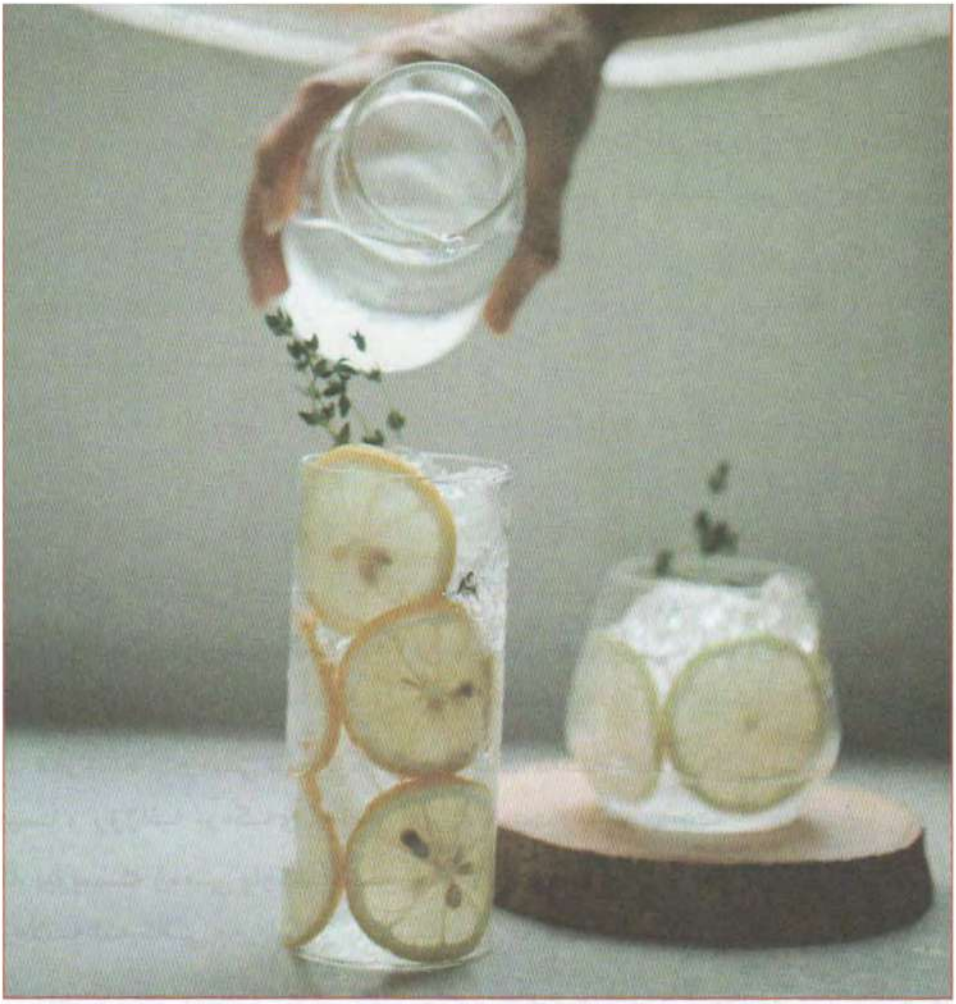
2. منداڵانــی خوار دە ســاڵان باشــتر وایە ڕۆژی نەگرن چونکــە ئەگەری ڕوداوی نەخــوازراو هەیــە وەک دابەزینــی ڕێژەی شــەکر، ئەگــەر هەر ویســتیان دەتوانن بەشــێوازێکی ئاســان و بۆ فێرکــردن و لێراهێنــان چەند کاتژمێرێـک بگرن وەکو لەنــاو خۆمــان پــێ ی دەڵێــن (گــرێ دان) یــان تەنهــا خــواردن نەخــۆن و ئاو و شــلەمەنیان پــێ درێت یاخــود چەند ڕۆژێکی گرنگیان پێ بگــرن وەکو یەکەم ڕۆژ و کۆتــا ڕۆژی ڕەمەزان.

3. ئــەو منداڵانــەی نەخۆشــیان هەیــە نابــێ بــەڕۆژو بــن بەتایبەتــی نەخۆشــیە درێژخایەنەکانــی وەکــو شــەکرە، نەخۆشــییەکانی جگــەر و گورچیلــەکان یــان دواکەوتنــی گەشــە.

4. ئــەو منداڵانــەی بــەڕۆژو دەبــن پێویســتە خواردنــی بــاش و تەندروســتیان پێبدرێــت لەگــەڵ بڕێکی تەواو لە ئاو و شــلەمەنی لە نێوان بەربانگ و پارشــێو و چاودێری بکرێــن لەکاتــی بەڕۆژوبون.

5. منداڵــی بــەڕۆژو نابێــت خۆی ماندو و هیــلاک بکات و بچێتە بــەر ڕۆژ و ئەو یاریانــە بکات کــە هێز و وزەیەکــی زۆری دەوێت.

6. هەر کات منداڵەکــەت هەســتی بــە بێهێــزی و سەرســوڕان و گێژبــون یــان نیشــانەکانی وشــک بونەوەکرد وەکو تینوێتی و دەم وشــکبون یەکسەر ڕۆژوەکە با بشــکێنێ و شــلەمەنی بدرێتێ.



چارەسەری تینویەتی بکە لە مانگی ڕەمەزان

لــە مانگــی ڕەمەزان ئەو مســـوڵمانانەی بەڕۆژو دەبن بۆ چەندیــن کاتژمێر خۆیان لــە خــواردن و خواردنــەوە بەدوردەگــرن، لــەم وەرزەشــدا ئەو گرفتــەی زیاتر ڕوبەڕویــان دەبێتــەوە تینویەتییــە، دکتــۆر کامەران ڕەســوڵ ژاژڵەیی، پســپۆڕی زانســتی خــۆراک چەند ڕێنماییەکــی بڵاوکردوەتەوە بۆئەوەی لــە مانگی ڕەمەزان تینــو نەبیت.

1. خواردنـەوەی هەشـت پـەرداخ یان زیاتـر لە ئاو لەنێوان بەربانگ و پارشـێو، هەمـو نیـو کاتژمێر جارێـک یەک پـەرداخ ئاو بخـۆرەوە، ئاوەکە فێنـک بێت یان ئاسـاییە باشـترە لە ئاوی زۆر سارد.

2. خواردنـی سـەوزە و میـوە زۆر گرنگە بـە تایبەت ئەو جۆرانـەی بڕێکی زۆر ئاویان تێدایە وەک ترۆزی، خەیار، شـوتی، قەیسـی، هەوڵبدە سـێ بۆ چوار جار لـە نێـوان بەربانگ و پارشـێو بیان خۆیت.

3. دور بکـەرەوە لـە خواردنـەوەی بـڕی زیاتـر لە دو کـوپ لە چا، قـاوە و ئەو خواردنەوانـەی مـاددەی کافاییینیـان تێدایە.

4. هەوڵبـدە خواردنـی کـوڵاو و بـرژاو بخۆیت و لـە خواردنی سـورکراوە دور کەویتەوە.

5. زۆرتـر سـەوزە و میـوە بخۆ بـە تایبەت ئەوانـەی دەوڵەمەندن بە پۆتاسـیۆم وەک مۆز، سـندی، قەیسـی، هەڵوژە ڕێواس، شـلیک.

6. خـۆت بـە دوربگـرە لـە خواردنی خۆراکی سـوێر، پـڕ بەهارات، ترشـیات و سوێرکراو.

7. هەوڵبـدە چەرسـی سـوێرکراو نەخۆیـت، ئەگـەر خـواردت پێویسـتە بە کاڵی بێـت و ڕۆژانـە بڕەکـەی لە نـاو لەپی دەسـت زیاتـر نەبێت.

8. پێویسـتە ژەمـی پارشـێو بخورێـت و چەند بتوانرێـت دوا بخرێـت، خواردنی زەڵاتـە لـە کاتـی بەربانگ و پارشـێو زۆر بە سـودە.

9. دور کەوتنـەوە لـە مانەوە لە شـوێنی گـەرم بۆ ماوەیەکـی زۆر و ئەنجامدانی وەرزشـی قـورس بـۆ ماوەیەکی دور و درێژ بەیانیان لە ترسـی وشـک بونەوە.

10. کەمکردنـەوەی خواردنـی شـیرینی، نەخواردنـی باشـترە، ڕۆژوەکـەت بـە میوەیـەک بشـکێنە، ئەگـەر شـیرینیت خـوارد؛ هەفتـەی دو جـار و دو کاتژمێـر دوای بەربانـگ، لـە بـری ئـەوە مێوژ و قەیسـی وشـک کـراو بخۆ.

11. لـە جیاتـی شـەربەتی ئامادەکـراو و گیـراوە، شـەربەتی فرێـش لـە ماڵەوە ئامـادە بکـە و بیخۆرەوە.

پێنج ڕێنمایی بۆ چارەسەری سەرئێشە لە ڕەمەزان

لــە مانگــی ڕەمەزان بەهۆی گۆڕینی سیســتمی خەو و خۆراک زۆر کەس توشــی سەرئێشــە دەن، بەتایبەتی لەپاش شــکاندنی ڕۆژو، ئەمەش چەند هۆکارێکی هەیە، ماڵپەڕی CNN چەند ڕێنماییەکی بڵاوکردوەتەوە بۆ چارەســەری سەرئێشــە.

1. خۆت بەدورگرە لە فشاری دەرونی و جەستەیی.
2. سیستمی خۆراک تەندروست پەیڕەو بکە.
3. بەبڕی پێویســت بخەوە، هەوڵبدە ڕۆژانــە لە 7 کاتژمێر کەمتر نەخەویت.
4. لــەو ماوەیەی کــە بەڕۆژو نیت ئاوی پێویســت بخــۆرەوە، با جەستەت وشــک نەبێتەوە.
5. لەگــەڵ ڕۆژوەکەتــدا لەبیــری مەکــە کــە وەرزش بکەیــت و چالاکــی جەســتەیی ئەنجامبدەیت، چونکە کاریگەری زۆر باشــی هەیــە لەســەر کەمکردنەوەی سەرئێشــە.

چەند ڕێنمایییەکی تەندروستی گرنگ بۆ مانگی ڕەمەزان

بێگومـان بـەڕۆژو بـون لـە مانگـی ڕەمەزان یـان لە هــەر کاتێکی تـردا چەندین سـودی بۆ تەندروسـتی مـرۆڤ هەیە بە مەرجێـک دورکەویتەوە لـە هەڵە باو و ناتەندروسـتەکان و پەیڕەوکردنـی ڕێنمایییـە ڕاسـتەکانی ڕۆژوگرتن.

دکتـۆر کامـەران رسـوڵ ژاژڵەیـی، پسـپۆڕی زانسـتی خـۆراک گرنگتریـن ڕێنمایییەکانـی خۆراکـی لـە مانگـی ڕەمـەزان دا بڵاوکردوەتـەوە.

1. ڕۆژو شـکاندن؛ بـە میـوە، 3-1 خورما بۆنمونـە، لەگەڵ یەک پـەرداخ ئاو کە باشـترە سـارد نەبێت، دواتر نوێژکردن، پاشـان بەربانـگ کردنەوە.

2. خـواردن بـە هێواشـی و جوینـی و دور کەوتنـەوە لـە خواردنـی چـەور و شـیرینی کاتـی بەربانـگ.

3. پاڵنەکەوتن دوای خواردن لانی کەم بۆ ماوەی نیو کاتژمێر.

4. پێویستە لە نێوان بەربانگ و پارشێو نزیکەی 8 بۆ 12 پەرداخ ئاو بخورێتەوە، باشترە یەک سەعات دوای بەربانگ دەست بکرێت بە ئاو خواردنەوە.

5. پارشێوکردن زۆر گرنگە و نابێت پشتگوێ بخرێت؛ تا درەنگتر بێت باشترە تا دور بێت لە برسیەتی و تونێتی زۆر.

6. هەوڵ بدە خواردنی پارشێو وێنەی ژەمی بەیانی بێت (وەک نان و ماست).

7. خواردنی سەوزە و میوە زۆر گرنگە بە تایبەت ئەو جۆرانەی بڕێکی زۆر ئاویان تێدایە وەک ترۆزی، خەیار، شوتی، قەیسی، هەولبدە دو جار لە نێوان بەربانگ و پارشێو بیانخۆیت.

8. خواردنی زەڵاتە لە کاتی بەربانگ زۆر بە سودە.

9. پێویستە لە خواردنەوەی بڕی زیاتر لە دو کوپ لە چا، قاوە، ئەو خواردنەوانەی ماددەی کافایینیان تێدایە دورکەویتەوە وەک خواردنەوە گازیەکان.

10. خۆت بە دور بگرە خواردنی خۆراکی سوێر و پڕ بەهارات و ترشیات و سوێر کراو.

11. هەفتەی 3-2 جار زیاتر شیرنی مەخۆ؛ باشترە دو سەعات دوای بەربانگ بڕێکی کەمی لێ بخورێت.

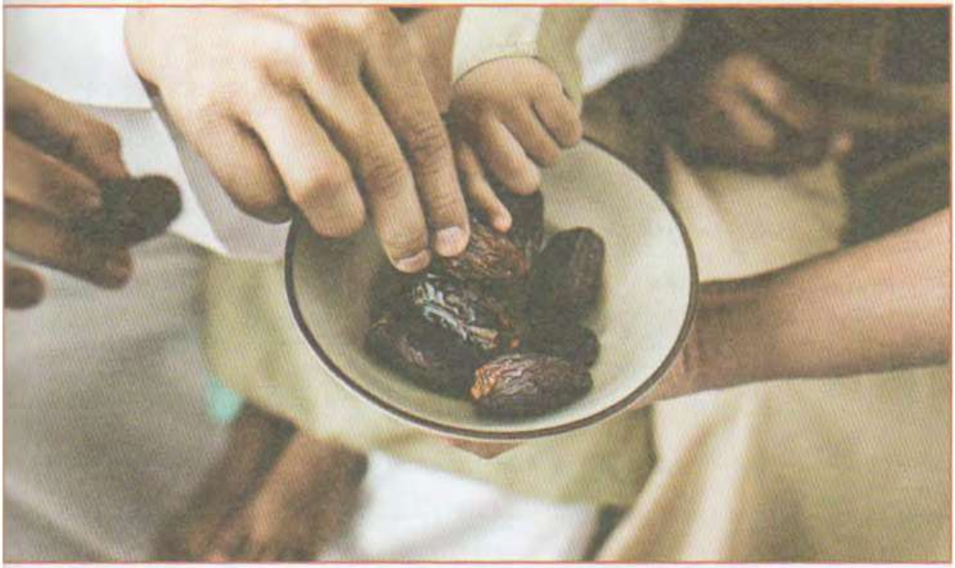
12. هەولبدە خواردنی کولاو و برژاو بخۆیت و لە خواردنی سورکراوە دورکەویتەوە.

13. لە کاتی خواردنی گوشتی سور؛ بەز و چەوریەکەی مەخۆ؛ مریشک پێش لێنانی پێستەکەی فڕێ بدە.

14 ئەنجام دانی وەرزش زۆرگرنگە؛ بەلایەنی کەمەوە ڕۆژانە نیو کاتژمێر بەپێ بڕۆ؛ باشترین کات نیو کاتژمێر پێش بەربانگ یان دو کاتژمێر دوای بەربانگ، بە پێ ڕۆشتن بۆ مزگەوت و ئەنجام دانی نوێژی تەراویح بژاردەیەکی باشە.

15. ڕۆژانە نیو کاتژمێر بچۆرە بەر هەتاو لە نێوان سەعات 10ی بەیانی بۆ 4ی پاش نیوەڕۆ باشترین کات 12-10ی بەیانییە.

بۆچی پێویستە بە خورما ڕۆژووەکەت بشکێنیت؟



بەشێکی زۆر لەو مسوڵمانانەی لە مانگی ڕەمەزان بەڕۆژو دەبن، لە کاتی بەربانگ بە خورمایەک ڕۆژووەکەیان دەشکێنن، تەنانەت پێغەمبەری ئیسلامیش (د.خ) بە هەمان شێوە بە خورما ڕۆژووەکەی شکاندوە، لەروی زانستییشەوە چەندین سودی تەندروستی گرنگی هەیە.

ماڵپەڕی straits times ئەو هۆکارانەی بڵاوکردوەتەوە کە واتلێدەکات بە خورما ڕۆژووەکەت بشکێنیت.

1. خورما دەوڵەمەندە بە پۆتاسیۆم، مەگنسیۆم، ئاسن، پرۆتین و چەورییەکی کەم، کە بۆ جەستە پێویستن.

2. بە زویی هەرس دەبێت، سود بە کرداری هەرس دەگەیەنێت.

3. بە خێرایی وزە بە جەستە دەدات و چالاکت دەکات.

4. لەدوای خۆگرتنەوە لە خواردن بۆ ماوەیەکی زۆر، خورما یارمەتی گلوکۆزی خوێن دەدات بە خێرایی بگەڕێتەوە دۆخی ئاسایی خۆی.

5. ڕێگری دەکات لەوەی زیاخۆری بکەیت و زیان بە گەدەت بگەیەنیت.

6. سەرگێژخواردن و سەرئێشە ناهێڵێت.

لەم هەڵانە دوربکەوەرەوە کاتێک شۆفان بۆ کەمکردنەوەی کێش بەکاردەهێنیت

شۆفان یەکێکە لە خۆراکە بەسوودەکان، دەوڵەمەندە بە ریشاڵ و رۆڵی هەیە لە کەمکردنەوەی کێشی جەستە، بەڵام ئەنجامدانی چەند هەڵەیەک لە کاتی بەکارهێنانی هۆکارە بۆئەوەی سوودەکانی پێچەوانە بێتەوە.

1. تەنها بەکارهێنانی ئاو

چەندین ریگە هەیە بۆئەوەی شۆفان ئامادە بکەیت، یەکێکە لە ریگەکان ئاوە، بەڵام باشترە شۆفان تێکەڵی ئەو شلەمەنیانە بکەیت کە ماددەی خۆراکییان بەرزە وەکو شیر.

2. بەکارنەهێنانی پرۆتین

پێویستە لە هەمو ژەمەکان ئەو خۆراکانە بەکاربهێنیت کە پرۆتینی تێدایە لەگەڵ شۆفان، ئەمەش هۆکارە بۆئەوەی کێشت زوتر کەمبکات.

3. بەکارهێنانی شەکر

شەکر زو کێشت زیاد دەکات و زیان بە تەندروستی دەگەیەنێت، باشترە بەکارینەهێنیت.

4. خواردنی رێژەیەکی زۆر لە شۆفان

زیادەرەوی لە بەکارهێنانی هەر خۆراکێک زیانی هەیە، هەڵبژاردنی تەندروست ئەوەیە بڕێکی دیاریکراو بەکاربهێنیت.

5. هەڵبژاردنی شۆفانی هەڵە

چەندین جۆر شۆفان هەیە لە بازاڕەکان، هەندێکیان سادەن و هەندێکیان تێکەڵ بە خۆراکی دیکە کراون، باشترین شت ئەوەیە جۆرە سادەکە هەڵبژێریت.

چەند ڕێنماییەک لە مانگی ڕەمەزاندا بۆ ئەو کەسانەی چەوری جگەریان هەیە

چــەوری جگــەر لە ئەنجامــی کۆبونەوەی بڕێکــی زۆر چەوری دروســت دەبێت، بەگشــتی دو جۆر نەخۆشــی چــەوری جگەر هــەن، بریتین لە نەخۆشــی (ALD) و (NAFLD)، ئەم مەترســی هەیە بۆ ســەر تەندروســتی ئەگەر کەســەکە خۆی نەپارێزێت.

لــە مانگــی ڕەمــەزان پێویســتە ئــەو کەســانەی ئــەم نەخۆشــییەیان هەیــە ئــەم ڕێنماییانــە جێبەجــێ بکــەن.

1. هەوڵبــدە کێشــی جەســتەت کەمبکــەرەوە، لــەو خۆراکانــە دوربکــەورەوە کە چــەوری و زەیتــی تێدایە.

2. دڵنیابــەرەوە لــەوەی لــە ژەمــە خۆراکییەکانت لــە بەربانگ و پارشــێو میوە و ســەوزەی تێدابێت.

3. ڕۆژانە گرنگی بە ڕاهێنانی وەرزشــی بدە، یارمەتیت دەدات کێشت کەمبکەیتەوە و ڕێگری دەکات لە کۆبونەوەی چەوری.

4. دوربکــەوەرەوە لە خواردنەوە کحولییەکان یــان خواردنەوە گازییەکان، لەبری ئەوە میوەی سروشــتی بخۆ.

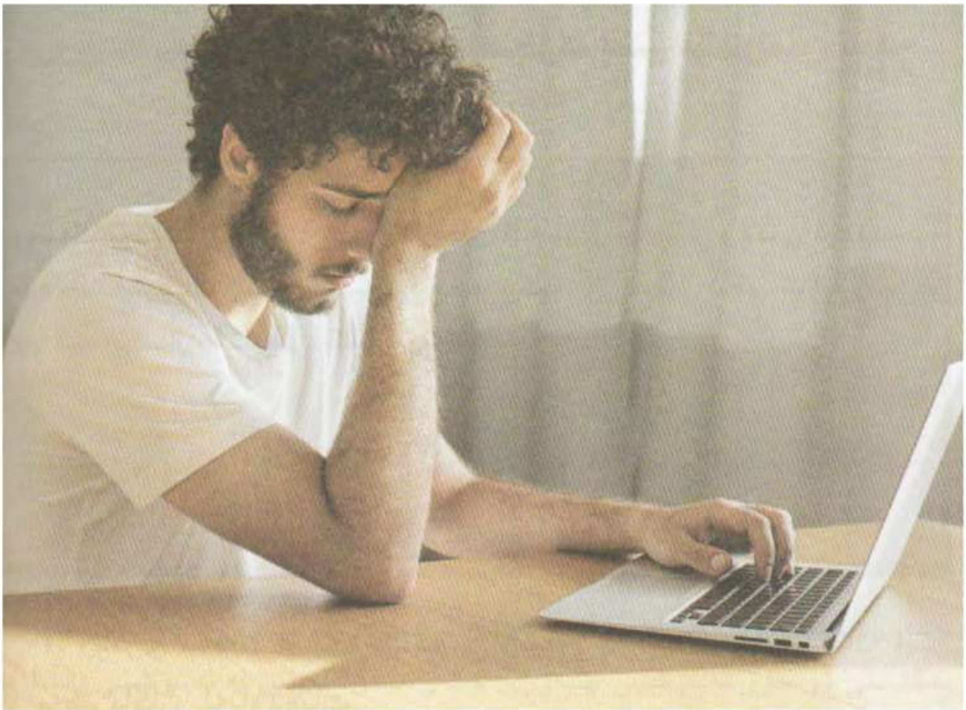
5. لەدوای شکاندنی ڕۆژو بڕی ئاوی پێویست بخۆرەوە.

سودەکانی خواردنی مێخەک پێش نوستن

مێخەک یەکێکە لە بەهاراتە باوەکان کە بەزۆری لە ولاتی ئیندۆنیسیا بەرهەمدەهێنرێت، تامێکی شیرینی هەیە، پێکهاتەی دەوڵەمەندی تێدایە و برێکی زۆر لە ڕیشاڵ، ڤیتامین، کانزا وبەهاخۆراکییەکانی تێدایە.

ماڵپەڕی Times of India سودەکانی مێخەکی بڵاوکردوەتەوە ئەگەر شەوان پێش نوستن بخورێت.

1. ڕێگری دەکات لە دروستبونی زیپکە، چونکە دژە ئۆسکانە و بەکتریاکان لەناودەبات.
2. یارمەتی چارەسەرکردنی ئازاری ددان دەدات، ئەگەر ڕاستەوخۆ لەسەری دایبنێیت و چاوەڕێ بکەیت تا ئازارەکەی دەڕوات.
3. خواردنی ئازاری گەدە کەمدەکاتەوە، گرفتەکانی وەکو سکچون و قەبزی چارەسەر دەکات.
4. هەوکردنی قورگ کەمدەکاتەوە.
5. لەرزینی دەست و قاچ چارەسەر دەکات.
6. ئەگەر ڕۆژانە بخورێت سیستمی بەرگری جەستە بەهێزدەکات.
7. چارەسەری کۆکە و هەلامەت دەکات و نیشانەکانی ڕەبۆ کەمدەکاتەوە.
8. یارمەتی کەمکردنەوەی فشاری دەرونی دەدات.
9. یارمەتیدەرە بۆ ئەو کەسانەی توشبوی نەخۆشی پارکینسۆنن.



هەمو ئەو زانیارییانەی پێویستە بیزانیت دەربارەی شەقیقە و بەڕۆژوبون

ئەوانەی کە نەخۆشی شەقیقەیان هەیە، کە مانگی ڕەمەزانی پیرۆز دێت توشی ترس و دڵەڕاوکێ دەبن لەوەی کەسەرئێشەکەیان لەوانەیە زیاد بکات یاخود بگەڕێتەوە، لەڕوی زانستییەوە زۆر ڕاستە کە لەکاتی ڕۆژوبوندا ئازاری نەخۆشی شەقیقە و ئازاری لایەکی سەر زیاد دەکات.

توێژینەوەکان سەلماندویانە ئەو کەسانەی بۆ زیاتر لە 14 کاتژمێر بە ڕۆژو دەبن، ئەگەری توشبونیان بەئازاری لایەکی سەر زیاترە لەوانەی ماوەی ڕۆژوبونەکەیان کەمترە، هەڤین کەمال شاە محمد، پسپۆڕ لە زانستی ئازار و بەنج چەند ڕێنماییەکی گرنگی مانگی ڕەمەزانی بۆ ئەو کەسانە بڵاوکردوەتەوە کە شەقیقەیان هەیە.

هۆکاری زیادبونی سەر ئێشەی شەقیقە لە ڕەمەزاندا:

1. وشکبونەوەی لەش بەهۆی کەمخواردنەوەی ئاو.
2. بەرزبونەوەی فشاری خوێن.
3. کەمخەوی و تێکچونی کاتی خەو لە ڕەمەزاندا.
4. دابەزینی ڕێژەی شەکر لە لەشدا.
5. گۆڕانکاری لە کاتی خواردنی چارەسەرەکاندا.

چ کاتێک نەخۆشێکی شەقیقە دەتوانێت بە ڕۆژو بێت؟

لەکاتێکدا کە نۆبەی سەرئێشەکە کۆنترۆڵکراوە و بە ڕێژەیەکی کەم دێت لە مانگێکدا، کەتەنیا سێ چوار جار نەخۆشەکە توشی دەبێت. سەرئێشەی شەقیقەکە تەنیا لەهەندێک حاڵەتی دەگمەندا دەردەکەوێت و ئەویش بە ئاسانی کۆنترۆڵ دەکرێت.

چ کاتێک ناتوانێت بە ڕۆژو بێت؟

1.ئەو کەسانەی لە دەجار زیاتر لە مانگێکدا توشی سەرئێشە دەبن و بەشێوەیەکی نارێک توش دەبن.
2. ئەو کەسانەی سەر ئێشەی هێشویی، کە پێی دەوترێت سەر ئێشەی عنقودیان لەگەڵدایە.

چ کاتێک دەبێت ڕۆژووەکە بوەستێنرێت؟

1. زیادکردنی نەوبەی سەرئێشەکە و جاری توشبونی لەگەڵ نەمانی توانای کۆنترۆڵکردنی.
2. ئەگەر سەرئێشەکە نیشانەی تری لەگەڵدا بو، وەک سکچون

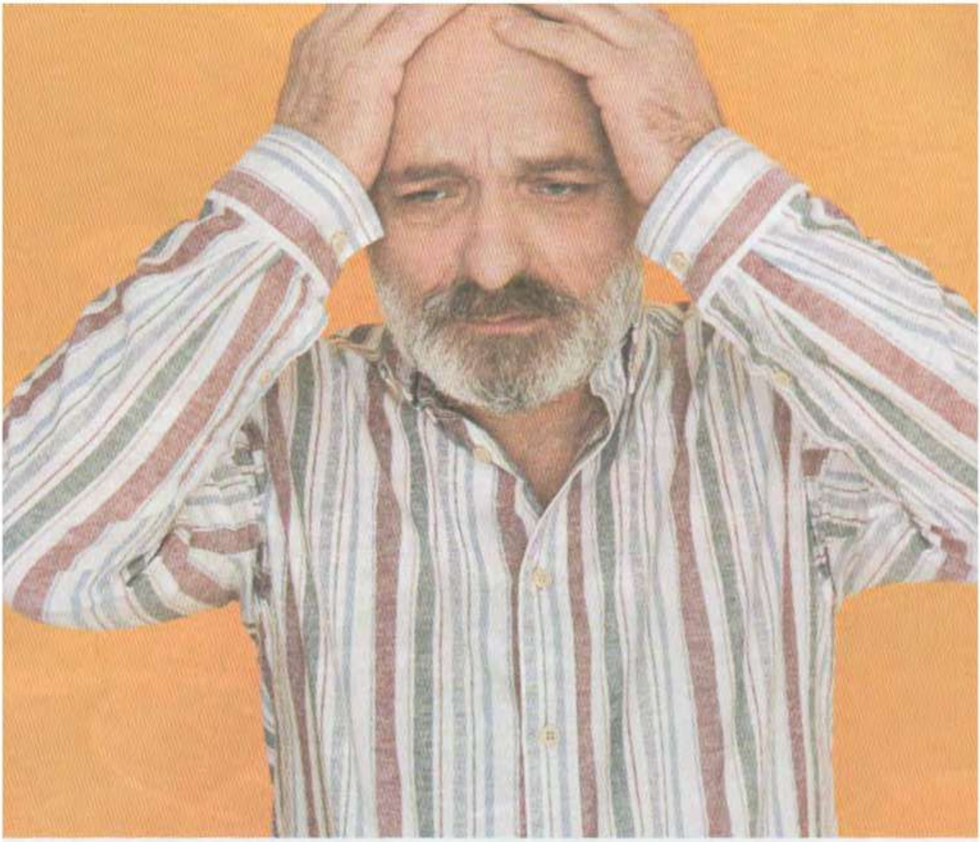
و تا و ڕشـانەوە، ئەوکات پێویسـتە ڕای پزیشکەکەت وەربگریت و ڕۆژوەکەت بوەستێنی.

چەند ئامۆژگارییەک بۆ کاتی بەربانگ:

1. ڕێژەیەکی زۆر ئاو بخۆ لەنێوان 8 بۆ 12 پەرداخ ئاو بە لایەنی کەمەوە.
2. دوربکـەوە لـەو خواردنانـەی کەلەوانەیـە سەرئێشـەکە دروسـتبکەن، وەکو، ئایسـکریم پەنیر، سـاردەمەنیەکان.
3. ڕێکخستنی کاتی ژەمەکان و ڕێکخستنی کاتی خەو لە ڕەمەزاندا.
4. کەمکردنـەوەی بەکارهێنانـی بـەهارات و خوێ و تەوابل و بۆنخۆشـکەرەکان بۆ ناوخۆراک.
5. کەمکردنەوەی شـیرینیەکان و ئیشـی هەویـر، خواردنە چـەورەکان کەڕێژەی چەورییـان بەرزە.
6. ئـەو خـواردن و خواردنەوانـە کەمبکـەرەوە کـە ڕێژەیەکـی زۆر کافایینیـان تیادایـە، وەکـو خواردنـەوە گازییـەکان، نەسـتەلە، چـا و قاوە.
7. مەچۆرە بەر خۆر و وەرزش مەکە لە کاتی ڕۆژدا.
8. دوربکەوە لە جگەرەکێشان و نێرگەلە لەکاتی دوای بەربانگدا.
9. دەتوانیت ڕۆژانە بەشێوەیەکی ڕێک وەرزش بکەیت لە دوای بەربانگ.

چەند ئامۆژگارییەک بۆ کاتی پارشێو:

1. بەڕێژەیەکی زۆر ئاو بخۆرەوە.
2. تا دەتوانیت ژەمی پارشێو دوابخە بۆ نزیک کاتی بانگی بەیانی.
3. ئەو چارەسـەرانەی بۆت نوسـراوە لە کاتی بەربانگدا بیخۆ، پێش دەسـتکردن بە ڕۆژو گرتن.



4. دوربکەوەرەوە لە خواردنی سوێر و شیرینی زۆر.

5. دوربکـەوەرەوە لـەهەر خواردنێـک کـە دەزانیـت لەوانەیـە سەرئێشـەکەت زیادبـکات وەکـو: پەنیـر، مـۆز، شـوکولاتە.

6. دوربکەوە لە فاست فود و خواردنە ئامادەکراو سورکراوەکان.

7. ئـەو خواردنانـە بخۆ کـە کاربۆهیدراتە ئاڵۆزەکانی تیادایە و هەسـتی تێربون دەبەخشـن وەکـو، دانەوێڵە تەواوەکانی وەکـو؛ ئاردی بۆر، برنجـی بۆر. هەندێک سـەوزەی وەکو، پەتاتە، بەزالیای سـەوز، بروکلی، سـپێناغ، پیاز، سیر. لەهەندێک میـوەی وەکو، تو، کیوی، هەناریشـدا هەیە.

8. ئەو خواردنانە بخۆ کە ڕێژەیەکی زۆر پۆتاسـیۆم و مەگنیسـیۆم و ڤیتامین B یان تیادایە وەکو : خورما، چەرەسـاتەکان و بەتایبەت ناوکە کولەکە، شـۆفان.

شێوازی چارەسەرکردنی قەبزی و خۆپاراستن لێی لە مانگی ڕەمەزاندا

قەبزی یەکێکە کێشە تەندروستییە باوەکانی ئەم سەردەمە، ژمارەیەکی بەرچاو لە ڕۆژوانان دوچاری ئەم کێشەیە دەبنەوە، نەخۆشی نیە بەڵکو بریتییە لە حاڵەتێکی کاتی یان هەمیشەیی، هۆکاری زۆرە و یەکێکە لە نیشانەکانی گەلێک نەخۆشی و پێویستە هۆکارەکانی دەست نیشان بکریت و بە ڕێگەی دروست چارەسەر بکرێت.

دکتۆر کامەران ڕسوڵ ژاژڵەیی، پسپۆڕی زانستی خۆراک شێوازی چارەسەرکردن و خۆپاراستن لێی بڵاوکردوەتەوە.

1. خواردنـــی ژەمـــی بەربانگ بە هێواشـــی و جوینی بە باشـــی و دورکەوتنەوە لە خواردنـــی بڕێکـــی زۆر لە خـــۆراک بە پەلە و بەســـەر یەکەوە.

2. خواردنـــەوەی هەشـــت پـــەرداخ یان زیاتر لە ئـــاو لەنێوان بەربانگ و پارشـــێو؛ هەمـــو نیـــو کاتژمێر جارێـــک یەک پـــەرداخ ئاو بخـــۆرەوە؛ ئاوەکە فێنـــک بێت یان ئاســـاییە باشـــترە لە ئاوی زۆر سارد.

3. خواردنـــی بڕێکـــی زۆر لـــەو خۆراکانـــەی دەوڵەمەنـــدن بـــە ڕیشـــاڵەکان وەک ســـەوزە، میـــوە، دانەوێڵە تـــەواوەکان وەک ئـــاردی بۆر، برنجی بۆر یـــان قاوەیی.

4. خواردنـــی بڕێکـــی زۆر لـــەو خۆراکانـــەی دەوڵەمەنـــدن بـــە ڤیتامیـــن B وەک ســـپێناخ، کەلـــەرم، ماســـت، چوالەی ســـەوز، ڕێواس، مزرە ســـێو، تـــرێ، هەنجیر، بـــادەم، فســـتق، دانەوێڵە تـــەواوەکان، نۆک، ماســـی، مریشـــک.

5. دوربکـــەرەوە لـــە خواردنەوەی بـــڕی زیاتر لە دوکوپ لە چا و قـــاوە، بەتایبەت کاتـــی پارشـــێو و نەخواردنەوەی ئـــەو خواردنەوانەی مـــاددەی کافایینیـــان تێدایە وەک خواردنەوە گازییەکان.

6. زیـــاد کردنـــی جوڵە و وەرزشـــکردن، دورکەوتنـــەوە لە دانیشـــتن و پاڵکەوتنی زۆر بـــە دیـــار تەلەفزیـــۆن، موبایـــل و ئینتەرنێتـــەوە؛ چـــون و گەڕانـــەوە بەپێ بۆ مزگـــەوت و کردنی نوێـــژی تەراویح ســـودی زۆرە.

7. خواردنـــی ســـەوزە و میـــوە زۆر گرنگە بـــە تایبەت ئەو جۆرانـــەی بڕێکی زۆر ئاویـــان تێدایـــە وەک ترۆزی، خەیار، شـــوتی، قەیســـی، هەوڵبدە ســـێ بۆ چوارجار لـــە نێـــوان بەربانگ و پارشـــێو بیان خۆیت.

8. ڕێکخســـتنی کاتەکانی نوســـتن؛ دوربکەرەوە لە شـــەونخونی ؛ بە ڕۆژ مەخەوە و بـــە شـــەو بەخەبەر بیت لـــە بەربانگەوە تا پارشـــێو.

9. پێویســـتە ژەمـــی پارشـــێو بخورێـــت و چەند بتوانرێـــت دوا بخرێـــت؛ خواردنی زەڵاتـــە و مێویـــەک لە کاتی پارشـــێو زۆر بە ســـودە.

زیانەکانی باوەڕپێنەکراوە..
مەترسییەکانی خواردنەوەی ئاوی سارد لەم کاتەدا

لە وەرزی هاویندا زۆرن ئەو کەسانەی ئارەزوی خواردنەوەی ئاوی سارد دەکەن بۆئەوەی فێنکیان بێتەوە کاتێک پلەی گەرمی دەرەوە زۆر بەرزە، ئەم ڕەفتارەش زیانی دەبێت ئەگەر بە گەدەی بەتاڵ بخورێتەوە.

ماڵپەڕی emarat زیانەکانی خواردنەوەی ئاوی ساردی بڵاوکردوەتەوە بە گەدەی بەتاڵ.

1. کرداری هەرس خاودەکاتەوە و جەستە ناهاوسەنگ دەکات، ئەمەش بە پێچەوانەی ئاوی گەرمەوەیە کە یارمەتی کرداری هەرس دەدات.

2. وزەی جەستە لەناودەبات، چونکە پێویستی بە وزەیەکی زۆر هەیە تا پلەی گەرمی ئەو ئاوە ساردە ئاسایی بکاتەوە.

3. کێشە لە گەرودا دروستدەکات، زیانی پێدەگەیەنێت، ڕێگری دەکات لە قوتدانی خواردن.

4. دەبێتە هۆی سەرئێشە.

5. قورگ توشی هەوکردن و ئاوسان دەکات.

6. تەڕی ناو لوت ناهێڵێت، ڕێگری دەکات لەوەی بە ئاسانی هەناسە بدەیت.

هۆکار و نیشانەکانی لەدەستدانی ئارەزوی خواردن

زۆر کەس لە گەورە و منداڵ گرفتی لەدەستدانی ئارەزوی خواردنی بۆ دروستدەبێت و چیتر نایەوێت خواردن بخوات یان بڕێکی زۆر کەمدەخوات، ئەمەش چەند هۆکارێکی لە پشتەوەیە، ماڵپەڕی onlymyhealth هۆکار و نیشانەکانی لەدەستدانی ئارەزوی خواردنی بڵاوکردوەتەوە.

نیشانەکان:

1. لەدەستدانی کێشی جەستە بەرێژەیەکی بەرچاو.
2. لەدەستدانی هەستی تامکردن و شەکەتی.
3. نەبونی ویست بۆ خواردن.

هۆکارەکان:

1. هەندێک بەکتریا و ڤایرۆس، کە لە جەستەدا هەوکردن دروستدەکەن و کەسەکە ئارەزوی خواردنی نامێنێت.

2. بەکارهێنانی هەندێک دەرمانی پزیشکی، کە کاریگەری لاوەکی لەسەر جەستە جێدەهێڵێت.

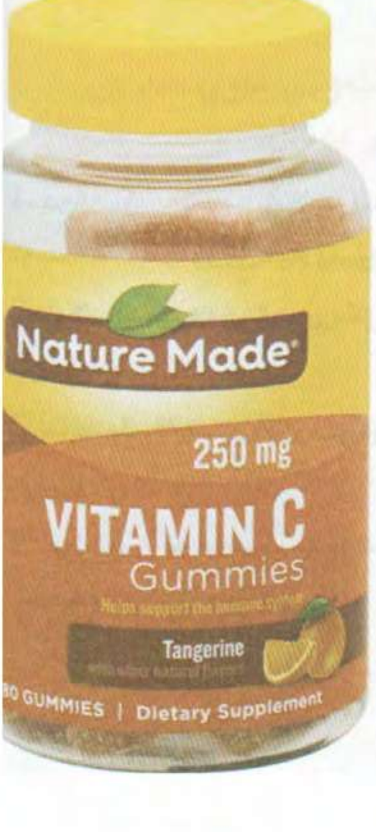
3. هەندێک لایەنی دەرونی، وەکو خەمۆکی، نیگەرانی، فشاری دەرونی و دڵەڕاوکێ.

4. توشبون بە هەندێک نەخۆشی وەکو، ڕەبۆ، شەکرە، بەکتریای گەدە، غوددە، سستبونی دڵ، نەخۆشی گەدە و قۆڵۆن.

زیانەکانی زۆر خواردنی ڤیتامین C

ڤیتامین C، کە پێشی دەوترێت ترشی ئەسکرۆبیک، بە چەندین شێوە لە جەستەدا بەکاردەهێندرێت و سودی لێدەبینرێت، بەتایبەتی بۆ ماسولکە، ئێسک و پاراستنی لەش، سیستمی بەرگری بەهێزدەکات و یارمەتی مژینی ئاسن دەدات بۆ خوێن، جەستە خۆی ئەم ڤیتامینە بەرهەم ناهێنێت، دەبێت لە ڕێگەی خۆراکەوە بەدەستی بهێنێت.

لەگەڵ ئەوەی ئەم ڤیتامینە چەندین سودی تەندروستی هەیە پێویستە رۆژانە لە 90 ملیگرام زیاتر نەخورێت، ئەگەر زیادەرەوی لە خوردنی و وەرگرتنی بکرێت سودەکان پێچەوانە دەبنەوە، ماڵپەری healthline زیانەکانی زۆر خواردنی ڤیتامین C بڵاوکردوەتەوە.



1. بەردی گورچیلە دروستدەکات.
2. کێشە لەکرداری هەرس دروستدەکات و نیشانەکانی سکچون، دڵتێکەڵهاتن، گرژبونی سک دروستدەکات.
3. دەبێتە هۆی دلەکزێ و ئازاری گەدە.
4. سەرئێشە دروستدەکات.
5. ناهاوسەنگی مادده خۆراکییەکانی جەستە دەکات، بۆ نمونە ڤیتامین C ڕێژەی ڤیتامین B12 و مس لە جەستە کەمدەکاتەوە.

باشترین خۆراکەکان بۆ پێش و دوای وەرگرتنی ڤاکسینی کۆرۆنا

لەگەڵ زیادبونی ژمارەی ئەو هاونیشتمانییانەی کە پێکوتەی دژەی ڤایرۆسی کۆرۆنا وەردەگرن، ئەوپرسیارە دەکرێت کە کامانەن ئەو خۆراکانە باشترە بخورێن و کام جۆرانەن کە باشترە نەخورێن.

دکتۆر کامەران رەسوڵ ژاژڵەیی، پسپۆری زانستی خۆراک باشترین خواردن و خوارنەوەکانی بۆ کاتی پێش و پاش وەرگرتنی ڤاکسینی کۆرۆنا بڵاوکردوەتەوە.

1. خواردنەوەی زیاتر لە هەشت پەرداخ لەئاو رۆژی پێش کوتان و زیاتر لە دە پەرداخ لە رۆژی کوتان و رۆژانی دواتر لە نێوان ژەمەکان.
2. دورکەوتنەوە لە خواردنی قوتو و ئامادەکراو.
3. خواردنی سەوزە و میوەی هەمەجۆر و رەنگ جیاواز، رۆژانە دو بۆ چوارجار پێش و پاش ڤاکسینەکە.

4. نەخواردنی شیرینی، هەویرەمەنی، خواردنەوە گازییەکان و وزەبەخشەکان و کحولییەکان.
5. خواردنی دانەوێڵە تەواوەکان و پاقلەمەنییەکان و ماسی و گۆشتی پەلەوەر و چەرەس و شیرەمەنی.
6. نوستن لانی کەم حەوت کاتژمێر شەوی پێش کوتان و شەوانی دوای وەرگرتنی ڤاکسینەکە.
7. خواردنی سوکە ژەمێک یەک بۆ دو کاتژمێر پێش ڤاکسینەکە وەک نان وماست یا کوپێک شیر.

چۆن رشانەوە دەوەستێنیت و کەی مەترسیدارە؟

رشانەوە بریتییە لە کاردنەوەی جەستە بۆ ئەو خواردن و خواردنانەوە دەیخۆیت، دەکرێت ئاماژەبێت بۆ نەخۆشی کە لەشت دەیەوێت لەو ڕێگەیەوە ئاگادارت بکاتەوە، لەگەڵ ئەوەی هۆکاری زۆرە و پێویستە لای پزیشکی پسپۆڕ هۆکارەکان دیاریبکرێت، هاوکات بە چەند ڕێگەیەک دەتوانیت دوای رشانەوە ڕێگری بکەیت لە دوبارە بونەوەی.

1. پاڵکەوە یان دابنیشە و هەوڵبدە لە بارێک بیت کە ئاسودە بیت.

2. دوربکەوەرەوە لە هەر جۆرە چالاکییەکی جەستەیی.

3. هەوڵبدە تا 15 بۆ 20 خولەک هیچ شتێک مەخۆ و مەخۆرەوە بۆئەوەی گەدەت پشو بدات.

4. دواتر خواردنەوەیەکی شیرین بخۆرەوە.

5. دوربکەوەرەوە لە خواردنەوەی کحول، کافایین، یان خواردنەوەی ترش وەکو شەربەتی پرتەقاڵ.

6. خواردنەوەی سارد یان سەهۆڵ مەخۆ.

7. راهێنانی هەناسەدان بکە و هەناسەی قوڵ هەڵبمژە.

8. دوای پشودان بە گەدەت پێنج خولەک جارێک کەمێک ئاو بخۆرەوە.

9. دوای نیو کاتژمێر وردە وردە دەست بکە بە خواردن، بەلام ژەمی بچوک بخۆ و بە باشی بیجوە.

10. ئەگەر پێویستی کرد دەرمانی پزیشکی بەکاربهێنە.

کەی پێویستە پزیشک ببینیت:

1. ئەو کاتای ئازارێکی زۆر و کرژبونت هەیە.
2. کە ئازاری سنگت هەیە.
3. لەکاتی لێڵبونی چاوەکان.
4. کە پلەی گەرمی بەرزت هەیە.
5. کە توشی سەرگێژخواردن بویت.
6. ئەو کاتەی سەرئێشەت لەگەڵدایە.

توێژینەوەیەک سودێکی سورسورهێنەری قارچک ئاشکرادەکات

لە توێژینەوەیەکی نوێی ئەمریکی سەلمێندرا خواردنی قارچک مەترسی توشبون بە شێرپەنجە کەمدەکاتەوەو یارمەتی زو چاکبونەوەی نەخۆشەکان دەدات.

بە پێی توێژینەوەیەکی زانکۆی پێنسیلڤەینیا، لێکۆڵینەوە لەسەر 17 توێژینەوەی دیکە ئەنجامدرا کە لە نێوان سالآنی 1966 بۆ 2020 ئەنجامدراوە لەبارەی شێپەنجەوە و 19,500 (نوزە هەزار و پێنجسەد) توشبوی شێرپەنجە بەشداریان تێداکردوە، دەرکەوت قارچک ماددەی دژە شێرپەنجەی تێدایە و رێگری دەکات لە دروستبونی.

قارچک خواردنێکی سود بەخشە، دەوڵەمەندە بە دژە ئۆکسان و ڤیتامینەکان، ئەمەش یارمەتی دەدات دژی شێرپەنجە بجەنگێت.

بە پێی ئەو توێژینەوەیە ئەو کەسانەی لە رۆژێکدا 18 گرام قارچک دەخۆن، بەرێژەی 45% مەترسی توشبونیان بە شێرپەنجە کەمترە بە بەراورد بەو کەسانەی کە قارچک ناخۆن.

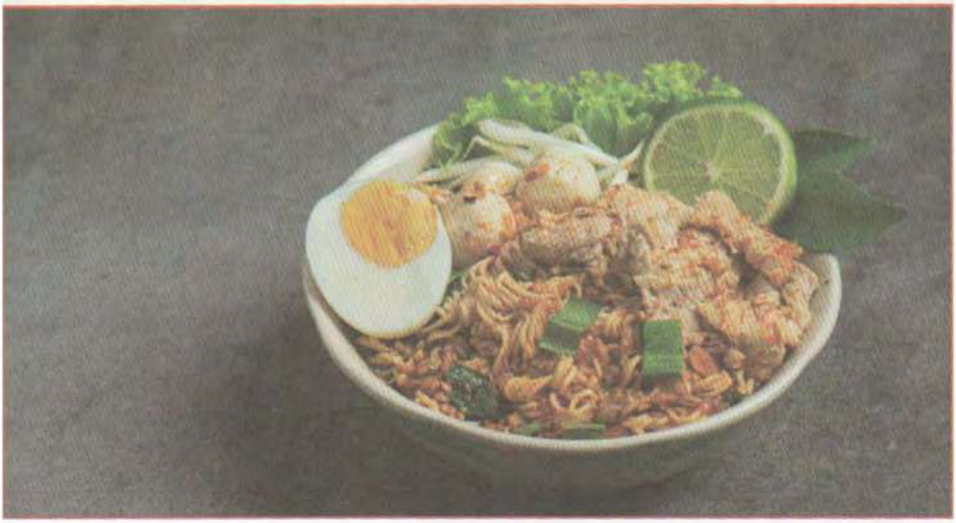
ئەو گۆڕانکارییانەی ڕوودەدات کاتێک ڕێژەیەکی زۆر لە پیاز دەخۆیت

پیاز یەکێکە لە بەسوودترین جۆری خۆراکەکان، سەرچاوەیەکی دەوڵەمەندە بە ڤیتامین C، دژە ئۆکسان، کانزاکان و مەترسی نەخۆشییە درێژخایەنەکان کەمدەکاتەوە، هەندێک لە پسپۆڕانی بواری تەندروستی دەڵێت، "پیاز دەکرێت جێگەی پزیشک بگرێتەوە".

زۆر خواردنی دەکرێت سوودی هەبێت و زیانیشی هەبێت، چەند گۆڕانکارییەک ڕوودەدات کاتێک ڕێژەیەکی زۆر لە پیاز دەخۆیت:

1. سیستمی بەرگری جەستە بەهێزدەکات، یارمەتی بەرهەمهێنانی کۆلاجینی پێست دەدات.
2. دژە ئۆکسانە و هەوکردنی جەستە کەمدەکاتەوە.
3. پەستانی خوێن نزمدەکاتەوە، ڕێژەی کۆلیسترۆڵ هاوسەنگ دەکاتەوە.
4. لە هەندێک کاتدا هۆکارە بۆ هەڵئاوسانی گەدە و شەکەتی.
5. لە بەشێک لە خەڵکدا دەبێتە هۆی دروستبونی دڵەکزێ.
6. لەو کەسانەی نەخۆشی ئەکزیمایان هەیە هەستیارییان زیاد دەکات.
7. ئەو کەسانەی هەستیارییان پێی هەیە توشی سوربونەوەی چاو دەبن.
8. هۆکارە بۆ نەمانی خەستی خوێن و دەکرێت وەکو چارەسەر بەکاربهێندرێت.

ئیندۆمی و شێرپەنجە.. لە نێوان دەنگۆ و راستیدا



ئیندۆمــی خواردنێکــی خێرایــە و زۆر کەس ئــارەزوی خواردنی دەکــەن، هەموان رۆژانــە بەرگوێمــان کەوتــوە کــە ئیندۆمی زیانــی بۆ تەندروســتی هەیــە، پێمان وتــراوە کــە هۆکارە بۆ شــێرپەنجە، بــەڵام راســتییەکان لەوبارەوەیــە چییە.

بە پێی هەواڵێکی emarat news ئیندۆمی هۆکار نییە بۆ توشــبون بە شێرپەنجە و تــەواوی ئــەو دەنگۆیانــەی لەســەری بڵاودەکرێتەوە ناراســتن، ئــەو تامەی کە دەکرێتــە نــاوی تائێســتا هیــچ توێژینەوەیــەک نییە بیســەلمێنێت کە هــۆکارە بۆ توشــبون بە شێرپەنجە.

هاوکات ئەم خواردنە خێرایە لەگەڵ ئەوەی هۆکاری شێرپەنجە نییە، بەڵام چەند زیانێکی لاوەکی هەیە بۆ سەر تەندروستی، ئەوانیش:

1. رێژەیەکی زۆر لە چەوری و سۆدیۆمی تێدایە.
2. زیان بە گورچیلە و جگەر دەگەیەنێت بەهۆی پێکهاتە خۆراکییەکانی.
3. کێش زیاد دەکات و هۆکارە بۆ قەڵەوی.
4. رێژەی کۆلیسترۆڵ لە خوێندا بەرزدەکاتەوە.
5. فشاری خوێن زیاد دەکات بەهۆی بەرزی رێژەی خوێ لەناویدا.

نیشانەکانی کەمی پرۆتینی جەستە

پرۆتیـن یەکێکە لە پێکهاتە خۆراکیە بەسـودەکان بۆ لەشـی مـرۆڤ و دەوڵەمەندە بە پێکهاتەی وزەبەخشـی بەسـود کەدەبێتـە هۆی چالاکبونی لـەش، ئەمە جگە لە گرنگی بۆ ماسـولکە و ئێسـکەکان، پێویسـتە رۆژانە بە شـێوەیەکی هاوسەنگ لە ژەمـە خۆراکیەکانـت بایەخی پێبدەیـت و کەمی ئەم پێکهاتەیە گرفتی تەندروسـتی دروستدەکات.

دیارترین نیشانەکانی کەمی پرۆتین:

1. لەدەستدانی ماسولکەکانی جەستە و لاوازبونیان.
2. دروستبونی چەوری جگەر.
3. ئاوسانی دەست و قاچ کە پێی دەوترێت "ئەدیما".
4. زو زو گۆڕانی باری دەرونی و "میزاجی" بون.
5. گرفتی نینۆک، پێست و قژ.
6. شەکەتی و ماندوێتی.
7. برسێتی بەردەوام.
8. درەنگ سارێژبونی برین.
9. زو زو نەخۆشکەوتن و درەنگ چاکبونەوە.

ئەو خۆراکە سودبەخشانەی بۆنی ناخۆشی جەستە دروستدەکەن

هەندێک لە خۆراکەکان سود بەخشن، بەڵام ئەگەر ئاگاداری ئەو کات و شوێنە نەبیت کە دەیخۆیت رەنگە توشی دۆخێکی شەرمەزارکەرت بکات، وریای ئەو جۆرە خۆراکانە بە، کە بە تەواوی تەندروستن و سودیان هەیە، بەڵام بۆنی ناخۆشی جەستە دروستدەکەن.

1. برۆکلی

ڕێژەیەکی زۆر لە ریشاڵی تێدایە، بۆنی ناخۆشی دەم دروست دەکات، بەڵام بە تەواوی تەندروستە.

2. کەلەرم

بەهۆی ڕێژەی زۆری ریشاڵەوە گاز لە گەدەدا دروستدەکات.

3. قاوه

هۆکاره بۆ ئارەقکردنەوەی گلاندەکان، دەم وشـک دەکات و یارمەتی گەشەکردنی بەکتریای ناو دەم دەدات.

4. هێلکه

لـە هەندێـک کەسـدا رەنگـە بۆنی سـارد دروسـتبکات، ئەویـش پەیوەنـدی بە حاڵەتـی بۆماوەییـەوە هەیـە، هەروەهـا گازی گـەدە دروسـتدەکات.

5. کاری

رەنگە تامێکی خۆشی هەبێت، بەڵام بۆنەکەی بۆ ماوەیەکی زۆر دەمێنێتەوە.

6. خواردنی سورکراوه

ماوەیەکـی زۆری دەوێـت بۆ هەرسـکردن بەهۆی رێژەی بەرزی چـەوری تیایدا، ئەمەش بۆنی ناخۆش دروسـتدەکات.

7. خواردنی تون یان تیژ

کاتێـک خواردنـی تـون دەخۆیت، گـەدەت رێژەیەکـی زۆر لـە گاز بەرهەمدێنێت، هەروەهـا ئـارەق دەکەیتـەوە و بۆنی جەسـتەت ناخـۆش دەبێت.

8. تور

له کاتی هەرسبوندا گاز دروستدەکات و هۆکاره بۆ بۆنی ناخۆشی دەم.

9. بەرهەمە سپیاییەکان

بەهۆی رێژەیەکی زۆر له بەکتریا تیایدا بۆنی جەسته ناخۆش دەکات.

باوترین پێنج هۆکاری قەڵەوی ورگ

شێوەی قەڵەوی ورگ لە مرۆڤێکەوە بۆ یەکێکی دیکە دەگۆڕێت بە گوێرەی ئەو هۆکارە تایبەتانەی بونە دروستبونی، دکتۆر کامەران ڕەسول ژاژلەیی گرنگترین هۆکارەکانی قەڵەوی ورگی خستوەتەڕو.

1. ورگ بە هۆی کێشەی هۆرمۆنەوە، بە زۆری بەشی خوارەوەی سک گەورە دەبێت بە هۆی تێکچونی هۆرمۆنەکانەوە لەوانە:

- تەمەڵی یا سستی غودەی دەرەقی.
- زۆری هۆرمۆنی کۆرتیزۆڵ لە ناو لەش دا.
-کێشەی هۆرمۆنی ڕەگەزی نێر وەک کەمی تیستیترۆن.
- کێشەی تایبەت بە خانمان وەک کۆنیشانەی کیسی هێلکەدان، تەمەنی ناوئومێدی دوای وەستانی سوڕی مانگانە، کۆبونەوەی شلەمەنی لە ناو لەش کاتی سوڕی مانگانە.

2. ورگ بە هۆی ئاوسان و غازاتەوە: هەندێ جار قەڵەوی ورگ بە هۆی زۆری کێشەوە نیە بەڵکو بە هۆی ئاوسانی سکەوە دروست دەبێ، بەیانیان کاتی لە خەو هەستان سکی ئەو کەسە

تەخت و ڕیکە و شەوان گەورە دەبێت، لە هۆکارە باوەکانی:

- زۆر خواردن و خواردنەوەی سوێر کە دەبێتە هۆی کۆبونەوەی شلەمەنی لەناو سک.

- زۆر خۆری.

- سیستمی خۆراکی دەوڵەمەند بە کاربۆهیدرات یا خواردنی ناتەندروست وێنەی خواردنەوە گازیەکان یا چەوریە زیانبەخشەکان.

- زۆر خواردنی ئەو خۆراکانەی دەبنەی ئاوسانی سک وەک شیر و بەرهەمەکانی.

- بونی کێشەی تەندروستی وەک نەخۆشی گەنم، قەبزی درێژخایەن، کۆنیشانەی تەهیجی کۆڵۆن.

3. ورگ بە هۆی خواردنەوە کحولیەکان، ئەو کاتە جگەر کحول بەکاردێنی وەک سەرچاوەی وزە لە جەستە و دەبێتە هۆی کۆبونەوەی چەوری لەناو ورگ، جگە لەوەی خواردنەوە کحولیەکان یەکێکن لە هۆکاری قەڵەوی بە هۆی بونی بڕێکی زۆر لە کالۆری؛

4. ورگ لە چەند حاڵەتێکدا خڕ دەبێت و هەندێک هۆکار دەبنە زیاد بونی وەک:

- ڕەگەزی نێر: لە پیاوان دا زیاترە.

-تەمەن: لەگەڵ بە ساڵداچوون دا زیاترە.

- ورگی دایکایەتی: دوای دوگیانی و منداڵبون.

- ورگ بە هۆی قەلەقی و دڵەڕاوکێوە: قەلەقی بەردەوام، چەوری بە زۆری لە دەوری ناوک و دەوروبەری کۆدەبێتەوە.

5. بێگومان لە بیرمان نەچێت کە زۆری کێش و قەڵەوی هەمو جەستە دەبێتە هۆی قەڵەوی ورگ.

تێبینی: شێوازی چارەسەرکردنی هەریەکێک لەم جۆرانە بە گوێرەی هۆکارەکەی و کێشی ئەو مرۆڤە و باری تەندروستی دەگۆڕێت.

ئەو گۆڕانکارییانەی بەسەر لەشدا دێت ئەگەر زەیتی زەیتون بە گەدەی بەتاڵ بخۆیت

زەیتی زەیتون چەندین سودی تەندروستی هەیە، بە چەندین ڕێگەی جیاواز بەکاردێت و سودی لێدەبینرێت، دژە هەوکردن و دژە ئۆکسانە، ڕێژەیەکی زۆر لە ترشە چەوری تێدایە.

ماڵپەڕی times of india ئەو گۆڕانکارییانەی بڵاوکردوەتەوە کە بەسەر جەستەدا دێت ئەگەر بە گەدەی بەتاڵ بیخۆیت.

سودەکانی:

1. ئەو بڕە چەورییە بەدەست دەهێنیت کە جەستەت پێویستی پێیەتی.
2. یارمەتی باشترکردنی جوڵەی ڕیخۆڵەکان و کرداری هەرس دەدات.
3. یارمەتی پاراستنی تەندروستی دڵ دەدات، مەترسی نەخۆشی کەمدەکاتەوە.
4. ڕێژەی شەکری خوێن هاوسەنگ دەکاتەوە.
5. ئێسک و ددان بەهێزدەکات.
6. پێست و قژ جواندەکات.
7. هەوکردن کەمدەکاتەوە.
8. وەکو ئازارشکێن کاردەکات.

کاریگەرییە لاوەکییەکانی:

1. ڕێژەیەکی زۆر لە کالۆری تێدایە، ڕەنگە ببێتە هۆی زیادبونی کێش ئەگەر بە شێوەیەکی دروست بەکارنەهێنرێت.
2. ڕەنگە ببێتە هۆی هەستیاری لە هەندێک کەسدا.

باشترین ئەو خۆراکانەی ڕێگرن لە توشبون بە جەڵتە

جەڵتە بەهەمو جۆرەکانیەوە بەشـێوەیەکی گشـتی بەهۆی خواردنی ناتەندروسـت یان دانیشتن و خەوی زۆر، یان هەندێک دەرمانەوە، یاخود ئەنجامنەدانی وەرزش، یـان بۆماوەیـی و تەمەن و جگەرەکێشـانەوە توشـی خوێنبـەر و خوێنهێنەرەکان دەبێت.

هەندێـک خـۆراک هەیە ڕێگری لە توشـبونی مـرۆڤ دەکات بە جەڵتـە، ئەمە جگە لە پەیڕەوکردنی سیسـتمی خۆراکی تەندروسـت و دورکەوتنـەوە لە چەوری.

1. ئەو خواردنانەی ماددەی "سالیسـیلات" تێدایە، وەک بیبەری سور، زەردەچەوە، زەعتـەر و زەنجەفیـل و نەعنـا، ئەنەناس و ترێ و تو، پرتەقـاڵ، زەیتون و تەماتە تور.

2. ئـەو خواردنانـەی دەوڵەمەنـدە بـە ئۆمیـگا3-، وەک خواردنـە دەریاییەکان و سـپێناخ و زەیتی گەنمەشـامی و تۆوی کەتان و تۆوی گوڵی گوڵەبەڕۆژە، کەلەرم، هاوکات یارمەتی ئارامبونەوەی دەرون دەدەن و تەندروسـتی چاو باشـتر دەکات.

3. ڤیتامیـن E، کـە یەکێکە لە پێکهاتە خۆراکیە بەسـودەکان وەک بیبەر، جەرجیر، سـپێناغ، بادەم، برۆکلی، کێوی، تەماتـە، پەتاتە، ئەڤۆکادۆ.

گرنگترین سوده تەندروستییەکانی چواڵە

چواڵەی سەوز یەکێکە لە بەرهەمە ڕوەکییەکانی سەرەتای وەرزی بەهار کە تام و چێژێکی تایبەتی خۆی هەیە لای میللەتی کورد، لە هەمان کات بە جۆرێک لە خۆراکە بەسودەکان دادەنرێت بۆ تەندروستی مرۆڤ.

دکتۆر کامەران ڕسوڵ ژاژڵەیی، پسپۆڕی زانستی خۆراک، بەها خۆراکیەکانی بلاوکردوەتەوە، دەوڵەمەندە بە مادده ڕیشاڵی ومادەی دژەئۆکسان و چەوریە سود بەخشەکان و هەمو جۆرەکانی پرۆتین ڤیتامینەکانی وەک B بە تایبەت B6، مەگنسیۆم و کانزاکانی تری وەک مس و پۆتاسیۆم ، فۆسفۆڕ، ئاسن، کالسیۆم.

گرنگترین سودەکانی چوالەی سەوز:

1. پاراستنی کێشی لەش و ڕێگە گرتن لە قەڵەوی و یارمەتی دابەزینی کێش دەدات لە کاتی ڕیجیمدا.

2. یارمەتی دابەزینی کولیسترۆڵی خراپ لە خوێندا بە ڕێژەی % 12.

3. یارمەتی کۆنترۆڵ کردنی ئاستی شەکرە لە خوێندا و ڕێگەگرتن لە توشبون بە نەخۆشی شەکرە.

4. خۆپاراستن لە جەڵتەی دڵ و مێشک و نەخۆشی تەسک بونەوەی خوێنبەرەکان.

5. پاریزگاری لە تەندروستی دڵ و مێشک و بەهێزکردنیان.

6. ڕێگری کردن لە دروست بونی بەردی زراو لەگەڵ یارمەتی دانی پاک بونەوەی جگەر و لەش لە ماددە ژەهراویەکان.

7. خۆپاراستن لە نەخۆشی نەرم بونەوەی ئێسک و چەندین جۆری شێرپەنجە.

8. نەهێشتنی قەبزی و هەندێ میکرۆبی ناو کۆئەندامی میز و میزەڕۆ.

9. ڕێگری کردن لە نەخۆشی ئەلزەهایمەر و بەهێزکردنی یادەوەری.

10. بەهێزکردنی موەکانی قژ و پاراستن لە سپی بون و هەڵوەرینی قژ.

11. پاراستنی تەندروستی پێست و گەش بونەوەی و نەهێشتنی چرچولۆچ و خاڵ و زیپکە و سیسی دەموچاو.

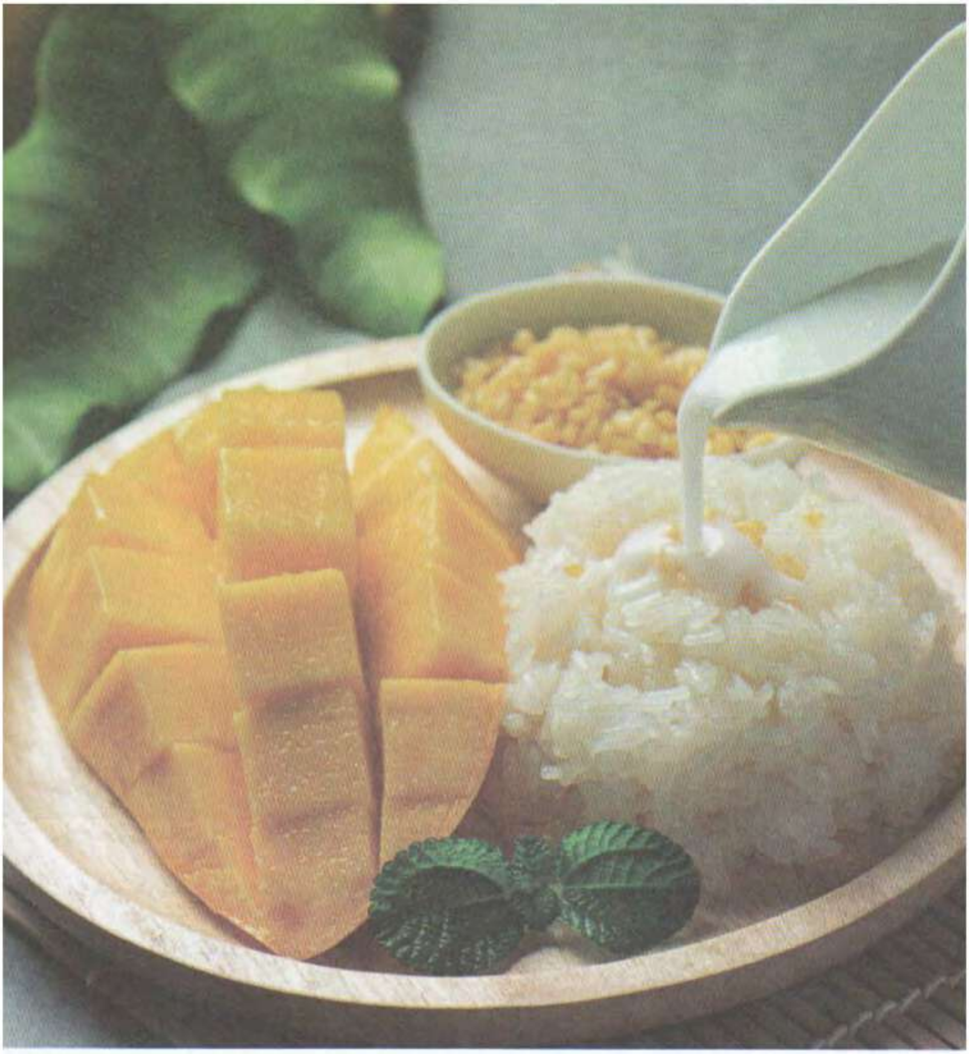
تێبینی: باشترە ڕۆژانە نزیکەی30 بۆ 35 دەنکی لێبخورێت لە نێوان ژەمەکان.

زیانەکانی زۆر خواردنی چوالەی سەوز:

1. زیاتر کردنی کاریگەری لاوەکی هەندێ دەرمانی زەخت، دڵەکزێ و دەرمانی دژەمەینی خوێن.

2. هەست کردن بە تەمەڵی.

3.ئاوسانی سک و زیادکردنی غازات.



ئایا خواردنی برنج دەبێتە هۆی قەڵەوی و زۆری کێش

یەکێک لەو پرسیارانەی بەردەوام دەکرێنەوە بریتییە لەوەی ئایا کە زۆر خواردنی برنج دەبێتە هۆی قەڵەوی و زۆری کێش و زیادبونی نەخۆشییە درێژخایەنەکان وەک نەخۆشی شەکرە و بەرزی فشاری خوێن و نەخۆشیەکانی دڵ، لەوبارەیەوە دکتۆر کامەران رەسول ژاژڵەیی راستیەکانی خستوەتەڕو.

1. وەک هەمــو خواردنێــک؛ بــڕ و جــۆری ئەو برنجــەی دەخورێــت گرنگە لەگەڵ شــێوازی لێنــان و جــۆر و بــڕی ئــەو زەیتەی یــان ڕۆنەی پێــی لێدەنرێــت واتە چەنــدی لێدەخورێــت، کام جــۆری لێ دەخۆرێــت، برنجەکە چەور لێنــراوە یان نا.

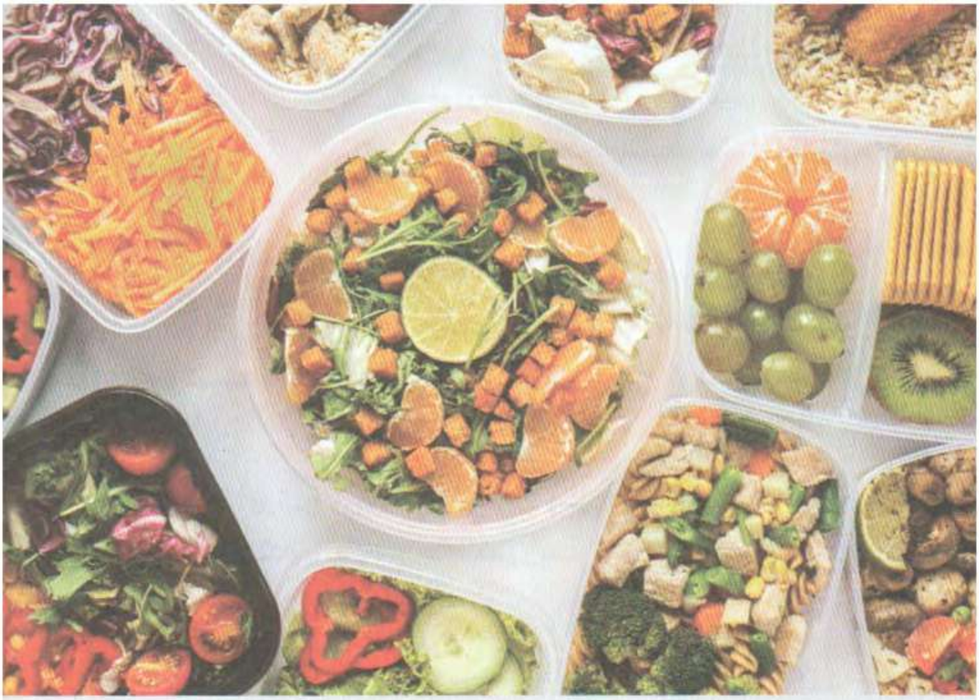
2. لــە هەمــان کات جــۆر و بــڕی ئەو شــلە و شــێوازی لێنانی گرنگە؛ بــۆ نمونە شــلەی کولەکە وزەی کەمتر تێدایە لە شــلەی فاسـۆلیا، فاسـۆلیای ســەوز کەمتر لە فاســۆلیای وشــک، ئایا شــلەکە چەور لێنــراوە و ئایا گۆشــتی تێدایە.

3. هەروەهــا لەگــەڵ برنــج و شــلەکە لەگــەڵ چــی دەخورێت؛ وەک بــڕ و جۆری ئەو گۆشــت و مریشــکەی لەگەڵــی دا دەخورێت.

4. بــڕی ڕێگەپێــدراو لــە برنــج لە کەســێکەوە بــۆ کەســێکی تر دەگۆڕێــت و بە گوێــرەی بــڕی پێویســتی لــەش لە وزە لــە ڕێگەی هەمــو جۆرەکانی خــواردن و خواردنــەوەکان دەگوڕێــت، پەیوەســتە بە کێــش و باڵا و ڕێژەی بارســتایی لەش و تەمــەن و جــۆری کار و ئەنجــام دانــی وەرزش و جوڵــە و بونــی نەخۆشــی درێژخایەنــەوە.

5. یــەک کوپ برنجی دەنــک درێژ بڕی وزەی کەمترتێدایە لــە برنجی خڕ؛ برنجی بــۆر لە برنجی ســپی لە ڕوی تەندروســتیەوە زۆر باشــترە بــەڵام کەمێک وزەی زیاتر تێدایە.

6. لــە کوردســتان ئــەوەی دەبێتــە هۆی زیــاد بونی کێــش بریتییە لــە خواردنی بڕێکــی زۆر لــە برنــج ڕۆژانــە ژەمێــک یــان زیاتــر، بەکارهێنانی بڕێکــی زۆر لە زەیــت یــا ڕۆن لەکاتی لێنانی دا، خواردنی گۆشــت و مریشــک و پەلەوەر لەگەڵی دا، نەخواردنــی زەڵاتــە پێش برنجەکە شــان بە شــانی هۆکارەکانــی تری قەڵەوی وەک کەمــی جوڵــە، وەرزش نەکــردن، شــەونخونی، هتد.



ئەو خۆراکانەی هەرگیز نابێت پێش لێنان بشۆرێنەوە

هەندێک کەس وابیردەکەنەوە پێویستە هەمو خۆراکێک پێش لێنان بشۆرێتەوە، بەڵام ئەمە پێچەوانەکەی راستە، هەندێک خۆراک پێویستی بە شتنەوە نییە، چونکە بە شتنەوەیان بەکتریای زیاتر بڵاودەکەنەوە، زیان بە تەندروستی دەگەیەنن، هەربۆیە پێویستە لە شتنەوەی ئەم خۆراکانە دوربکەویتەوە.

هێلکە

مریشک

گۆشت

پاستا

قارچک

هەستکردن بە تینوێتی لە زستان ئاماژەیە بۆ چەند نەخۆشییەک

ئاسـاییە لە وەرزی هاوین هەسـت بـە تینوێتی زۆر بکەیت، چونکـە پلەی گەرمی بەرزە، هەروەها ئاسـاییە لە دوای خواردنی سـوێر و تون ئەو هەسـتەت هەبێت، بـەڵام کاتێـک هیچ کامێک لەم هۆکارانەی لە پشـتەوە نییە، دەکرێـت تینوێتی زۆر لە چەند شـتێک ئاگادارت بکاتەوە.

1. شەکرە

یەکێکە لە نەخۆشییە باوەکان و نیشانەی سەرەکی بریتییە لە تینویەتی زۆر.

2. وشکبونەوەی جەستە

کاتێک ڕێژەیەکی زۆر لە ئاوی جەسـتە بەفیڕۆ دەچێت جەسـتەت وشک دەبێتەوە، ئەمـەش هۆکارە بۆئەوەی تینوت ببێت.

3. فیبرۆسیس سیستیک

نەخۆشـییەکە دەبێتـە هـۆی تینوێتی و زیادبونی کێش، باشـترە بەزویی پشـکنین بکرێت.

4. سستی گورچیلە

لەگەڵ تینوێتیدا سەرئێشە و دڵتێکەڵهاتنیشی لەگەڵە.

5. کێشە لە غوددەکان

چەندین گرفتی تەندروستی دروستدەکات، دیارترینی وشکبونەوەی جەستەیە.

6. کاریگەری لاوەکی دەرمان

چەنـد دەرمانێـک هەیە کـە تینوت دەکـەن، هەربۆیە باشـترە بێڕاوێژی پزیشـک هیچ دەرمانێـک نەخۆیت.

7. کێشەی دڵ

زۆرجار جەستە وشک دەبێتەوە و قورگ وشک دەبێت.

خواردنەوەیەکی ڕۆژانە ژیانت دەخاتە مەترسییەوە

تەندروستی مرۆڤ دەکەوێتەوە سەر ئەوەی چ جۆرە خواردن و خواردنەوەیەک هەڵدەبژێرێت، هەندێک لە خۆراکەکان بێ ئەوەی بە خۆمان بزانین زیان بە تەندروستیمان دەگەیەنن.

بە پێی هەواڵێکی ماڵپەڕی برایتساید، کاکاو ڕێژەیەکی زۆر لە ترسی ئەکسالیک-ی تێدایە، کاتێک لەگەڵ کالسیۆم-ی شیر تێکەڵی دەکەیت، ڕێگری دەکات لە هەڵمژینی کالسیۆم، ئەمەش بەشداری دەکات لە دروستکردنی کریستاڵی ئۆکزەلەیت، کە لەڕادەبەدەر زیانبەخشە بۆ تەندروستی گورچیلەکان.

پسپۆڕان ڕێنمایی دەکەن کە دوربکەونەوە لە تێکەڵکردنی کاکاو و شیر، ئەگەریش ئارەزویان کرد بیخۆن پێویستە ئەو شیرەی تێکەڵی دەکەن بێ چەوری بێت، بەم شێوەیە زیانی نابێت.

هەروەها خواردنەوەی کوپێک شوکولاتەی گەرم لە هەفتەیەدا ئاساییە و زیانی نییە، بەڵام زیاتر گرنگی بە خۆت بدە ئەگەر گرفتی گورچیلەکانت هەیە، باشترە خواردنەوەی کەمبکەیتەوە.

لەبەر ئەم هۆکارانە وریای خواردنی تەماتە بن

زۆرجار ئەو کەسانەی بەرنامەی کێش دابەزاندن پەیڕەو دەکەن، بایەخێکی زۆر بە خواردنی سەوزەوات دەدەن، لەناویاندا تەماتە هەیە، بەڵام پێویستە بزانیت کە زۆر خواردنی تەماتە و زیادەڕەویکردن تیایدا چەند کاریگەرییەکی نەرێنی هەیە.

1. دەبێتە هۆی دڵەکزێ.
2. هۆکارە بۆ دڵتێکەڵهاتن و ڕشانەوە.
3. دەبێتە هۆی هەستیاری لە هەندێک کەسدا.
4. زیانی هەیە بەتایبەتی بۆ ئەو کەسانەی توشی ئەکزیما بون.
5. دەرکەوتنی نیشانەی کۆکە و پژمە، دروستبونی دەنگی وەکو "فیکە" لەکاتی هەناسەدان.
6. ئازاری گەدە دروستدەکات.
7. ئەگەری توشبون بە سکچون زیاد دەکات.
8. دروستبونی خورو لە قورگ.
9. ئاوساندنی دەم و زمان، هەندێکجار ڕوخساریش.

تێبینی: خواردنی تەماتە سودی گرنگی هەیە، تەنها لە کاتی زیادەڕەوی لە خواردنی ئەم نیشانانەی سەرەوە دەردەکەوێت یان لەو کەسانەی هەستیارییان هەیە.

خواردنەوەیەکی گەرم بۆ هەڵامەت و ئەنفلۆنزا

بەهۆی وەرزی سەرماوە هەڵامەت و ئەنفلۆنزا بەگشتی زۆر بڵاوە، کەسانێکی زۆر توشی بون، لەگەڵ ئەوەی بەهۆی ڤایرۆسەوەیە و پێویستی بەوەیە سوڕی خۆی تەواو بکات، بەڵام چەند ڕێکارێک هەیە یارمەتی زو چاکبونەوە دەدات و وادەکات ئاسانتر نەخۆشییە تێپەڕێنێت.

ماڵپەڕی infoyoushouldknow چەند پێکهاتەیەکی سروشتی بڵاوکردوەتەوە کە یارمەتی زو چاکبونەوە دەدات.

پێکهاتەکان:

زەنجەفیل

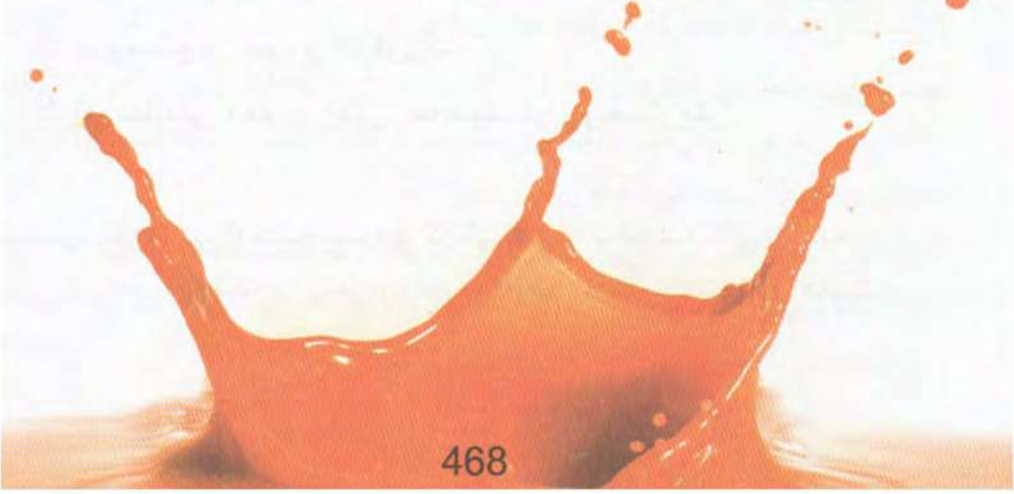
لیمۆ

دارچینی

سرکەی سێو

هەنگوینی خۆماڵی

زەنجەفیل و لیمۆکە قاش بکە و پێکەوە لەگەڵ دارچینییەکە بکەرە ئاوی کوڵاوەوە بۆ ماوەی 2 خولەک وبیکوڵێنە، دواتر بیکوژێنەرەوە و بۆ چەند خولەکێک جێیبهێڵە، پاشان هەنگوین و کەمێک سرکەی سێوی تێبکە.



چۆن له کاتی خەودا کێشت دابەزێنیت؟

زۆر کـەس بـە شـێوەیەکی بـەردەوام خۆیـان مانـدو دەکـەن و وەرزش دەکەن بۆئـەوەی کێشـیان کەمبکەنـەوە، لـە کاتێکـدا دەکرێت هەمـان ئەنجام بەدەسـت بهێنیـت کاتێک خەوتویت و چەوری جەسـتە بتوێنیتەوە، تەنها پێویسـتت بە چەند هەنگاوێکە.

1. زیاتر بخەوە

کەمخەوی دەبێتە هۆی ناهاوسـەنگی ئەو هۆرمۆنانەی بەرپرسـن لە هەسـتکردن بـە تێـری و بەمـەش زیاتر دەخۆیت، بـەڵام ئەگەر ڕێژەیەکی زیاتـر بخەویت ئەو گرفتەت نابێت.

2. لە شوێنی سارد بخەوە

نوسـتن بە شـوێنی سـارد دەبێتە هـۆی چالاکـی میتابۆلیزم و بەمـەش چەوری جەسـتە دەتوێتەوە، مەترسـی توشـبونت بە نەخۆشـی شـەکرە کەمدەبێتەوە.

3. ژەمی بچوک بخۆ

گرنگە پێش نوسـتن لە خواردنی ژەمی گـەورە و خواردنی قورس دوربکەویتەوە، دەتوانیـت ئەو خواردنانە بخۆیت کە دەوڵەمەندن بە ریشـاڵ.

4. گەرماوێکی گەرم بکە

گەرمـاوی گـەرم ئـازاری ماسـولکەکان کەمدەکاتەوە، جەسـتە زیاتـر هۆرمۆنی 'خۆشەویسـتی' دەردەدات، پلەی گەرمی جەسـتە بەرزدەکاتـەوە و چەوری زیاتر دەسوتێنیت.

5. مۆبایل بەکارمەهێنە

بەکارهێنانـی مۆبایـل پێـش نوسـتن بەهـۆی ئـەو روناکییـە شـینەی لێـوەی دەردەچێـت زیـان بە چاو دەگەیەنێت، ڕێگری دەکات لەوەی بخەویت یان هەسـت بە ئاسـودەیی بکەیت، توشـی سـترێس و دڵەڕاوکێت دەکات، بۆیە باشـترە پێش نوسـتن لە بەکارهێنانـی دوربکەویتەوە.

چی بەسەر جەستەدا دێت کاتێک پاش نانخواردن گەرماو دەکەیت؟

بەشێکی لە خەڵک لەدوای نان خواردن گەرماو دەکەن، بەتایبەتی خانمان کە دوای ئامادەکردنی خواردن دەیانەوێت خۆیان خاوێنبکەنەوە و جلەکانیان بگۆڕن، ئەم رەفتارەش چەند گۆڕانکارییەک بەسەر جەستەدا دەهێنێت.

1. لێدانی دڵ زیاد دەکات، هەست بە نائاسودەیی دەکەیت لەسەر گەدەی پڕ.

2. پلەی گەرمی جەستە بەرزدەبێتەوە و خوێنی زیاتر دەڕوات بۆ ئەو ئەندامانەی جەستە کە کرداری هەرس ئەنجامدەدەن.

3. درەنگ خواردنەکە هەرس دەبێت، ئەمەش ئەگەری دڵەکزێ، دڵەتێکەڵهاتن و رشانەوە زیاد دەکات.

4. وزەی جەستە کەمدەبێتەوە و توانای ئەنجامدانی هیچ جۆرە چالاکییەکی نامێنێت.

نانخواردن بە خێرایی ئەم مەترسیانەی هەیە

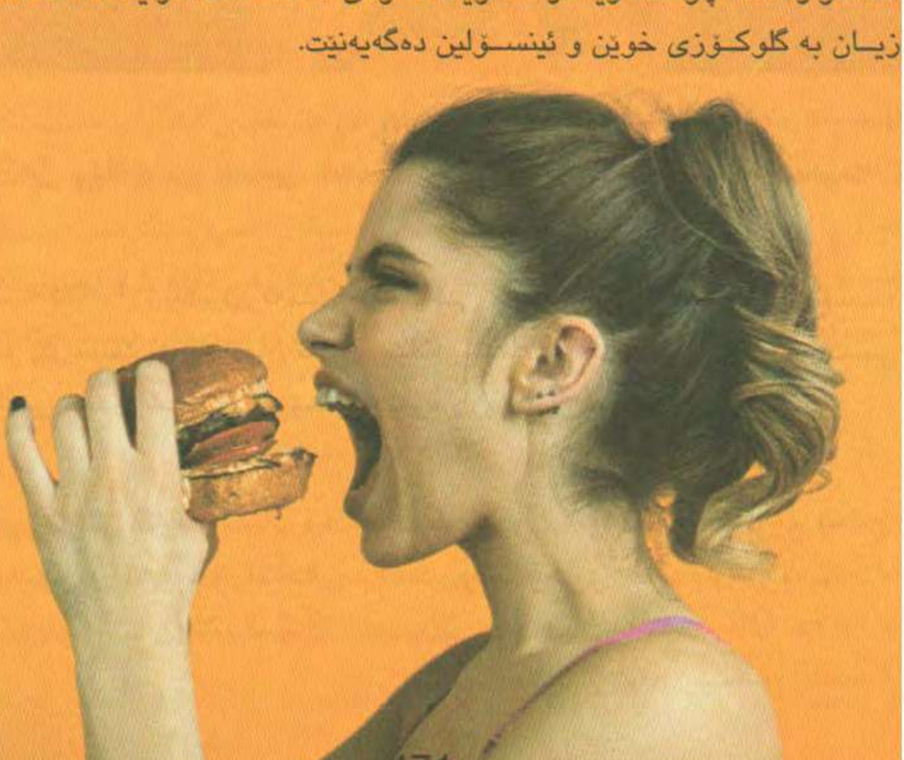
هەندێک کەس بە سروشتی خۆیان خواردن بە شێوەیەکی خێرا دەخۆن و ئەمەش زیان بە تەندروستی دەگەیەنێت، پێویستە ماوەی نان خواردن لە 20 خولەک کەمار نەبێت.

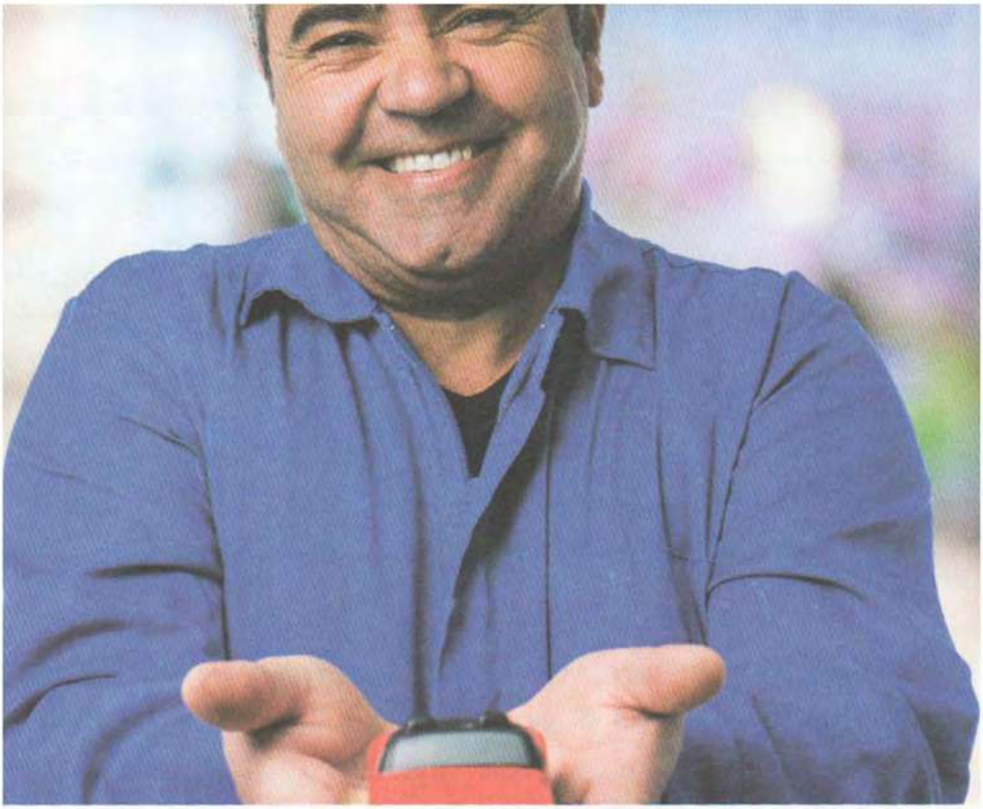
بەگوێرەی توێژینەوە پزیشکیەکان کە لە لایەن medical news today بڵاوکراوەتەوە، خێرایی لە نان خواردندا دەبێتەهۆی ئەم ئەم نەخۆشیانە.

1. هاوسەنگی ترشی گەدە تێکدەدات و توشی سوتاندنەوە و تێکچون دەبیت، هەندێک کات دەبێتەهۆی هەڵئاوسان غازات و قەبزبون.

2. قەڵەوی و زیادبونی کێش، چونکە مێشک پێویستی بە 20 خولەکە بۆ ئەوەی پەیامی تێری بۆ جەستەی بنێرێت، بەڵام تۆ کاتێک پەلەدەکەیت زیاتر دەخۆیت لە پێویست.

3. توشبون بە شەکرە بەتایبەت لە جۆری دوەم، یەکێک لە هۆکارەکانی خێراییە لە خواردندا، چونکە زیاتر دەخۆیت لەوەی کە گەدەت داوایدەکات، ئەمەش زیان بە گلوکۆزی خوێن و ئینسۆلین دەگەیەنێت.





لەگەڵ زیادبونی تەمەن جەستەت پێویستی بەم پێکهاتانە دەبێت

جەستە لەگەڵ زیادبونی تەمەن تواناکانی کەمدەبێتە و ئەندامەکانی جەستە وەکو پێویست ئەرکەکانیان ئەنجام نادەن، هەربۆیە گرنگە لە ڕێگەی سیستمی خۆراکی تەندروست و وەرزشکردنەوە پارێزگاری لە جەستەت بکەیت.

دکتۆرهەڤین کەمال شاه محەمەد، پسپۆڕ لە زانستی ئازار و بەنج باشترین ئەو خۆراکانەی بڵاوکردوەتەوە بۆ جەستە پێویستە لەگەڵ زیادبونی تەمەندا.

1. کالسیۆم

لەکاتی پیریدا و هەڵکشـانی تەمـەن، ئەم کانزایە کەمتـر هەڵدەمژرێت، کەوادەکات ئێسـکەکانت بەشـێوەیەکی ئاسـانتر دەشـکێت و توشـی ئێسـکە نەرمەت دەکات، بەتایبەتـی لـەو خانمانەی کە لەسـوڕی مانگانە دەوەسـتنەوە، کالسـیۆم یارمەتی ماسـولکە و دەمـارەکان و خانـەکان و بۆری خوێنـەکان دەدات، هەموو خانمێکی سـەرو 50 سـاڵ و پیاوێک سـەرو 70 سـاڵ دەبێـت بە ڕێژەی لـە 20% زیاتر لەکەسـانی ئاسایی کالسـیۆم وەرگرن، ماست، شیر، پەنیر سـەرچاوەیەکی باشن.

2. ڤیتامین B12

یارمەتـی دروسـتبونی خوێـن و دەمارەخانـە دەدات، لەکاتی هەڵکشـانی تەمەندا و لـە 30% ی خەڵک سـەرو تەمەن 50 سـاڵ توشـی پوکانەوەی گـەدە دەبن و هەڵمژینـی کەمتـر دەبێتەوە لەخۆراک، باشـترین سـەرچاوەکانی :ماسـی، هێلکە، گۆشت، چەرەسات، شـیرەمەنی.

3. ڤیتامین D

پێویسـتە بـۆ هەڵمژینـی کالسـیۆم، جگە لـەوەی یارمەتـی دەمار و ماسـولکە و کۆئەندامـی بەرگـری لـەش دەدات، سـەرچاوەی سـەرەکی ئەم ڤیتامینە تیشـکی خـۆرە، بـەڵام لەگـەڵ هەڵکشـانی تەمەنـدا جەسـتەی مـرۆڤ کەمتـر دەتوانێت تیشـکی خـۆر بگۆڕێت بۆ ئـەم ڤیتامینە، وتاڕادەیەکیش قورسـە کـە لەخۆراکەوە دەسـتبکەوێت، زیاتر لە ماسی چەوری وەکو سەلەمون، سەردین دەستدەکەوێت.

4. ڤیتامین B6

جەسـتە بەکاریدێنێـت بـۆ بەرگری لـە دژی میکـرۆب و بۆ دروسـتکردنی وزە، هەروەها یارمەتی گەشـەی مێشکی کۆرپەلەش دەدات، بینراوە ئەو بەساڵاچوانەی کـە ڕێژەی ڤیتامیـن B6 یان زۆرە، بیرتیژ و بەئاگاترن. گرنگترین سـەرچاوەکان: نۆک، جگەر، ماسـی چەور، سـیریلی بەیانیان.

5. مەگنیسیۆم

یارمەتی جەستەدەدەن کە پرۆتین دروستبکات و ئێسک بەهێزبکات، هەروەها ڕێژەی شەکریش ڕادەگرێت لە خوێندا، گرنگترین سەرچاوە: چەرەسات، تۆوەکان، سەوزە گەڵا تۆخەکان، کەسانی بەساڵاچو کەمتر ئەمانە دەخۆن یاخود نەخۆشی درێژخایەنیان لەگەڵە یاخود دەرمانی زۆر وەردەگرن، هەر بۆیە توشی کەمی مەگنیسیۆم دەبن.

6. پرۆبایۆتیک

ئەم بەکتریا بەسودانە سودێکی گەورەیان هەیە بۆ گەدەو هەناو، گرنگترین سەرچاوەکانی: ماست و خواردەمەنیە خۆشکراوەکانی وەکو: ترشیات و موخەلەلاتەکان، بۆهەرسکردن و لەکاتی گرژی قۆڵۆندا سودێکی زۆریان هەیە.

7. ئۆمێگا3-

یەکێکە لەترشە چەورییە بنەڕەتیەکان، گرنگە بۆ تەندروستی چاو، مێشک، سپێرم. هەروەها گرنگە بۆ پاراستن لەدژی نەخۆشیەکانی پیری وەکو: ئەلزهایمەر، داخوران..هتد. باشترە لەخۆراکەوە دەستتبکەوێت وەکو : ماسی چەور، زەیتی کانولا، گوێز، تۆوی کەتان.

8. زینک

زۆربەی بەساڵاچوان توشی کەمی ئەم کانزایە دەبن، کە کاریگەریان هەیە لەسەر بۆنکردن و تامکردن. هەروەها بەرگری لەش زیاددەکات لە دژی هەوکردن و ئیلتیهابات، هەروەها پارێزگاری لە بینین دەکات. گرنگترین سەرچاوەی: گوێچکەماسی، گۆشتی گا، قرژاڵ، سیریلی بەیانیان (گەنم و جۆ).

9. سیلینیۆم

خانەکان دەپارێزێت لە تێکشکان و هەوکردن، پارێزگاری لە غودەی دەرەقی

دەکات، ماسولکەکان بەهێز دەکات، هەروەها یارمەتی دەدات لە کەمکردنەوەی نەخۆشی بەساڵاچوان وەکو : خەڵەفاندن، هەندێک جۆری شێرپەنجە، نەخۆشییەکانی غودەی دەرەقی. گرنگترین سەرچاوە: گوێزی بەرازیلیە، کەتەنیا دەنکێک یان دوان رۆژانە رێژەیەکی کافییە، چونکە زۆر خواردنی دەبێتە هۆی قژ هەڵوەرین و شکاندنی نینۆکەکان.

10. پۆتاسیۆم

رۆڵی هەیە لەزۆربەی چالاکیەکانی لەشدا، وەکو: دڵ، گورچیلە، ماسولکە، دەمار ، هەروەها رۆڵی هەیە لە پاراستن لە جەڵتە، بەرزی فشاری خوێن، ئێسکەنەرمە. گرنگترین سەرچاوەکانی: قەیسی وشک، مۆز، سپێناخ، شیر، ماست. پێش ئەوەی تەواوکەری خۆراکی وەربگریت رای پزیشکەکەت وەربگرە بەتایبەت ئەوانەی دەرمانی زەرزی فشاری خوێن وەردەگرن، یاخود شەقیقە.

12. فۆلەیت

پێکهاتەی سروشتی ڤیتامین 9 یە کە لە سەوزەی گەڵا تۆخەکانداهەیە، لەگەڵ چەرەزات، پاقلەمەنیەکان...هتد. ئافرەتی دوگیان بەشێوەی حەب وەریدەگرن کە پێی دەگوترێت "فۆلیک ئەسید". فۆلەت یارمەتی گەشەی خانە دەدات، هەروەها دەتپارێزێت لە هەندێک جۆری شێرپەنجە و جەڵتە، خواردنی فۆلیک ئەسید بەشێوەی حەب و بۆ ماوەیەکی زۆر بەبێ رێنمایی پزیشک لەوانەیە ببێتە هۆی شێرپەنجەی کۆلۆن، تێکشکاندنی دەمارەخانەکان.

12. ریشاڵ

خواردنی فایبەر بۆ هەمو تەمەنێک گرنگە، بەڵام لەگەڵ بەساڵاچوندا گرنگتر دەبێت، دەتپارێزێت لە جەڵتە، کۆلیسترۆڵ و شەکرە دادەبەزێنێت، قەبزی کەمدەکاتەوە، هەمو خانمێکی سەرو 50 ساڵ دەبێت رۆژانە بەلایەنی کەمەوە 21گم بخوات، لەکاتێکدا پیاو پێویستی بە 30 گرامە.

جۆرە جیاوازەکانی قەڵەوی ورگ و هۆکارەکانی

شێوەی قەڵەوی ورگ لە مرۆڤێکەوە بۆ یەکێکی دیکە دەگۆڕێت بە گوێرەی ئەو هۆکارە تایبەتانەی بون بە هۆکاری دروستبونی، دیارترینیان پێنج جۆرن کە دکتۆر کامەران رسوڵ ژاژڵەیی، پسپۆڕی زانستی خۆراک ئاماژەی پێداوە.

1. ورگ بە هۆی کێشەی هۆرمۆنەوە، بە زۆری بەشی خوارەوەی سک گەورە دەبێت بە هۆی تێک چونی هۆرمۆنەکانەوە لەوانە:

- تەمەڵی یا سستی غودەی دەرەقی.
- زۆری هۆرمۆنی کۆرتیزۆڵ لە ناو لەش دا.
- کێشەی هۆرمۆنی ڕەگەزی نێر وەک کەمی تێستێترۆن.
- کێشەی تایبەت بە خانمان وەک کۆنیشانەی کیسی هێلکەدان، تەمەنی نائومێدی دوای وەستانی سوڕی مانگانە، کۆبونەوەی شلەمەنی لە ناو لەش کاتی سوڕی مانگانە.

2. ورگ بە هۆی ئاوسان و غازاتەوە، هەندێک جار قەڵەوی ورگ بە هۆی زۆری کێشەوە نیە بەڵکو بە هۆی ئاوسانی سکەوە دروست دەبێ، بەیانیان

کاتی لە خەو هەستان سکی ئەو کەسە تەخت و ڕێکە و شەوان گەورە دەبێت، لە هۆکارە باوەکانی:

- زۆر خواردنی خواردن و خواردنەوەی سویر کە دەبێتە هۆی کۆبونەوەی شلەمەنی لەناو سک.

- زۆر خۆری.

- سیستمی خۆراکی دەوڵەمەند بە کاربۆهیدرات یا خواردنی ناتەندروست وێنەی خواردنەوە گازییەکان یان چەوریە زیانبەخشەکان.

- زۆر خواردنی ئەو خۆراکانەی دەبنەی ئاوسانی سک وەک شیر و بەرهەمەکانی.

- بونی کێشەی تەندروستی وەک نەخۆشی گەنم، قەبزی درێژخایەن، کۆنیشانەی تەهیجی کۆڵۆن.

3. ورگ بە هۆی خواردنەوە کحولییەکان، ئەو کاتە جگەر کحول بەکاردێنی وەک سەرچاوەی وزە لە جەستە و دەبێتە هۆی کۆبونەوەی چەوری لەناو ورگ، جگە لەوەی خواردنەوە کحولیەکان یەکێکن لە هۆکاری قەڵەوی بە هۆی بونی بڕێکی زۆر لە کالۆری، ورگ لەو حاڵەتەدا خڕ دەبێت و هەندێک هۆکار دەبنە زیاد بوونی وەک:

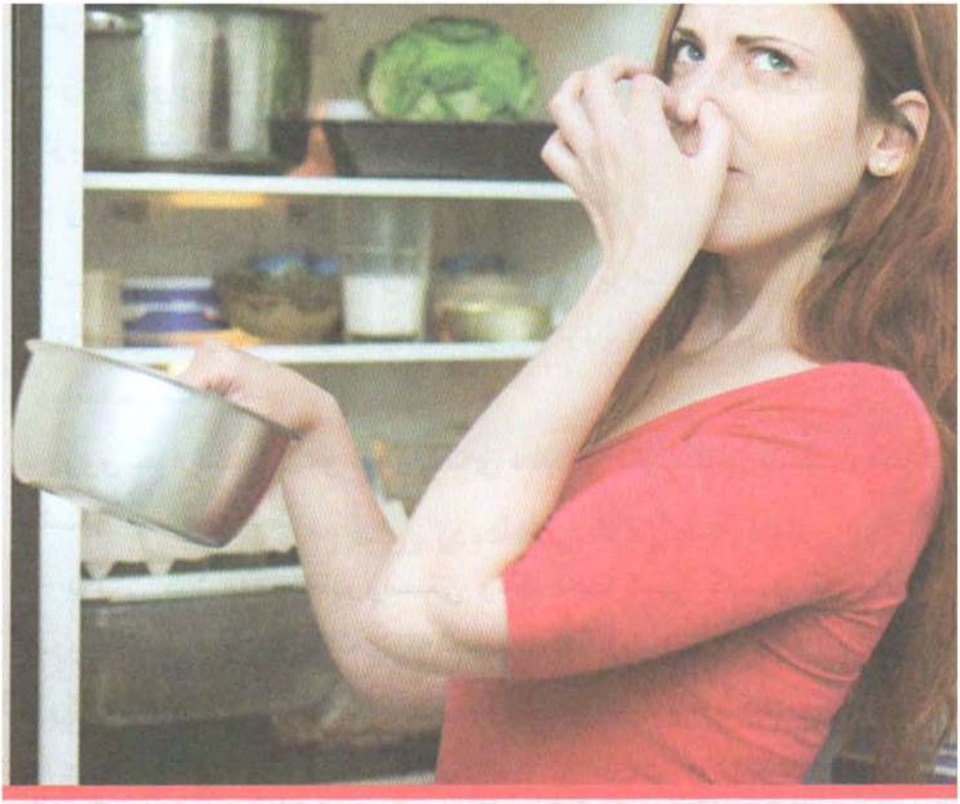
- ڕەگەزی نێر: لە پیاوان دا زیاترە.

- تەمەن: لەگەڵ بە ساڵداچوون دا زیاترە.

4. ورگی دایکایەتی: دوای دو گیانی و مناڵ بون.

5. ورگ بە هۆی قەلەقی و دڵەڕاوکێوە: قەلەقی بەردەوام، چەوری بە زۆری لە دەوری ناوک و دەووروبەری کۆدەبێتەوە.

بێگومان لە بیرمان نەچێت کە زۆری کێش و قەڵەوی هەموو جەستە دەبێتە هۆی قەڵەوی ورگ، شێوازی چارەسەرکردنی هەریەکێک لەم جۆرانە بە گوێرەی هۆکارەکەی و کێشی ئەو مرۆڤە و باری تەندروستی دەگۆڕێت.



ئەو خۆراکانەی نابێت لەناو سەلاجە هەڵبگیرێن

لــە هەمو ماڵێکدا ســەلاجە بەکاردەهێنرێـت بۆ هەڵگرتنی خۆراک و پاراســتنی لە خراپ بون، بەڵام پســپۆڕانی بواری خۆراک هۆشــداری لەبــارەی چەند جۆرێکی خــۆراک دەدەن کــە نابێــت لە ســەلاجەدا هەڵبگیرێــت، ماڵپەڕی دەیلــی مەیل ئەو جۆری خۆراکانــەی بڵاوکردوەتەوە.

1. تەماتە

نابێــت بخرێتە ســەلاجەوە، بەتایبەتی ئەگەر تەماتەکــە نەگیو بێت، چونکە رێگری دەکات لە گەشــەکردنی ماددە خۆراکیەکانی و سودەکانی ناهێڵێت.

2. نان

دەبێتـە هـۆی وشـکبونەوەی ئەگەر لەنـاو سـەلاجە هەڵبگیرێت، ئەو نیشاسـتەیە لەناودەبات کە جەسـتە پێویسـتیەتی.

3. پەتاتە

بەخستنە ناو سەلاجە نیشاستەکە دەگۆڕێت بۆ شەکر، تامەکەی دەگۆڕێت.

4. قاوە

نابێت لە شوێنی سارد هەڵبگیرێت چونکە تامەکەی دەگۆڕێت.

5. ئەو خۆراکانەی شلن

وەکـو کـەرەی عەلی بابـا، مرەبا یان هـەر خۆراکێکـی دیکەی هاوشـێوە دەبێتە هۆی گەشـەکردنی کەڕو لەسـەری.

6. سیر

دەبێـت لە شـوێنی تاریک و دور لە سـەلاجە هەڵبگیرێت، بـەڵام ئەگەر توێکڵەکەی لێکرایەوە باشـترە لەناو سەلاجە بێت.

7. شوکولاتە

دەبێـت لە شـوێنی تاریـک، فێنک و وشـک هەڵبگیرێت دور لە سـەلاجە، بۆئەوەی تامەکەی نەگۆڕێت.

8. کەرە

تەنهـا ئـەو کەسـانە دەتوانـن بیکەنـە سـەلاجەوە کە لە شـوێنی گـەرم بژین و کەرەکەیـان لـە دەرەوە بتوێتـەوە، دەنـا باشـترە کـەرە لەناو سـەلاجە نەبێت.

ئایا باشترین کات هەیە بۆ خواردنەوەی ئاو؟

ئـاو، سـەرچاوەی ژیانـە و باشـترین خواردنەوەیـە بـۆ جەسـتەی مـرۆڤ، کە ڕۆژانـە پێویسـتی پێیەتـی، ڕۆڵـی کلیـل دەبینێـت لـە چالاکـردن و کارپێکردنی مێشـک، بەڵام سـودەکانی ئـاو بەپێی ئەو کاتـە دەگۆڕێت کە تیایـدا دەیخۆیتەوە، ماڵپـەڕی Healthline سـێ باشـترین کاتەکانی خسـتوەتەڕو.

بەیانیان

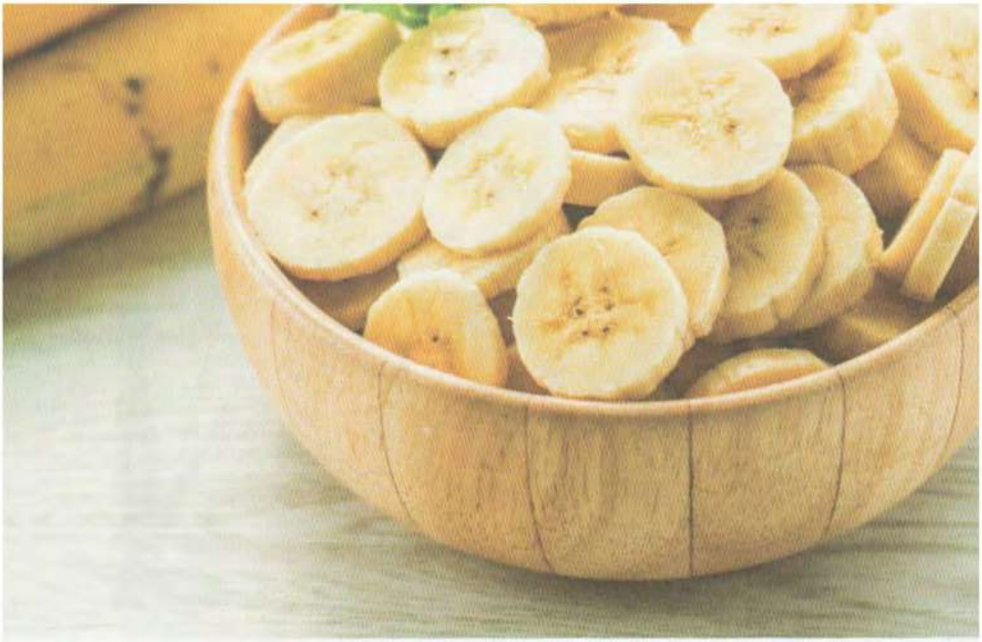
باشـترە ڕۆژەکەت بە خواردنەوەی پەرداخێک ئاو دەسـتپێبکەیت، جەسـتە شێدار دەکاتـەوە، یارمەتی چالاکبونی مێشـک دەدات، وزەیەکی زیاتر دەدات بە جەسـتە، سـودەکانی ئاو لـە بەیانیان لەهەر کاتێکی دیکەی ڕۆژ باشـترە.

پێش ژەمەکان

خوادنەوەی پەرداخێک ئاو پێش ژەمەکان یارمەتی دابەزینی کێشـی جەستەدەدات، چونکە وادەکات هەسـت بە تێری بکەیت، کالۆری کەمتر بەدەستدەهێنن.

پێش وەرزش و دوای وەرزش

جەسـتە بە وەرزشـکردن ئارەقێکی زۆر دەکاتەوە، کاتێک پێـش وەرزش و دوای وەرزش ئـاو دەخۆیتەوە جەسـتەت بە شـێداری دەمێنێتەوە، قەرەبـوی ئەو ئاوە دەکاتەوە کـە بەفیڕۆ چوە.



خواردنی مۆز لەگەڵ ئەم خۆراکانە مەترسیدارە

مـۆز یەکێکـە لـە میوە بەسـودەکان بـۆ هەمـوان، بـەڵام شـێوازی بەکارهێنانی دەکرێـت خراپ بێت بۆ تەندروسـتی بەشـێوەیەک کە ببێتە هـۆی ژەهراویبون و تەنانـەت مردنیش، پێویسـتە لەگەڵ ئـەم خۆراکانـە نەیخۆیت.

1. شوتی

دەبێتـە هۆی زیادکردنی ئایۆنی پۆتاسـیۆم لە خوێنـدا، ئەمەش هۆکارە بۆ لاوازی ماسـولکەی دڵ، سسـتی گورچیەکان، ئازاری ئەژنۆکان، ناهاوسـەنگی لێدانی دڵ و تەنانەت مردنیش.

2. بەرهەمە سپیاییەکان

کێشە لە کرداری هەرس و سپڵ دروستدەکات.

3. پەتاتە

قورسـە بۆ هەرسـکردن و بۆماوەیەکـی زۆر خۆراکەکە لەناو گـەدە دەمێنێتەوە، هـۆکارە بۆ دروسـتبونی ئازاری گـەدە، غازات و ژەهـراوی بون.

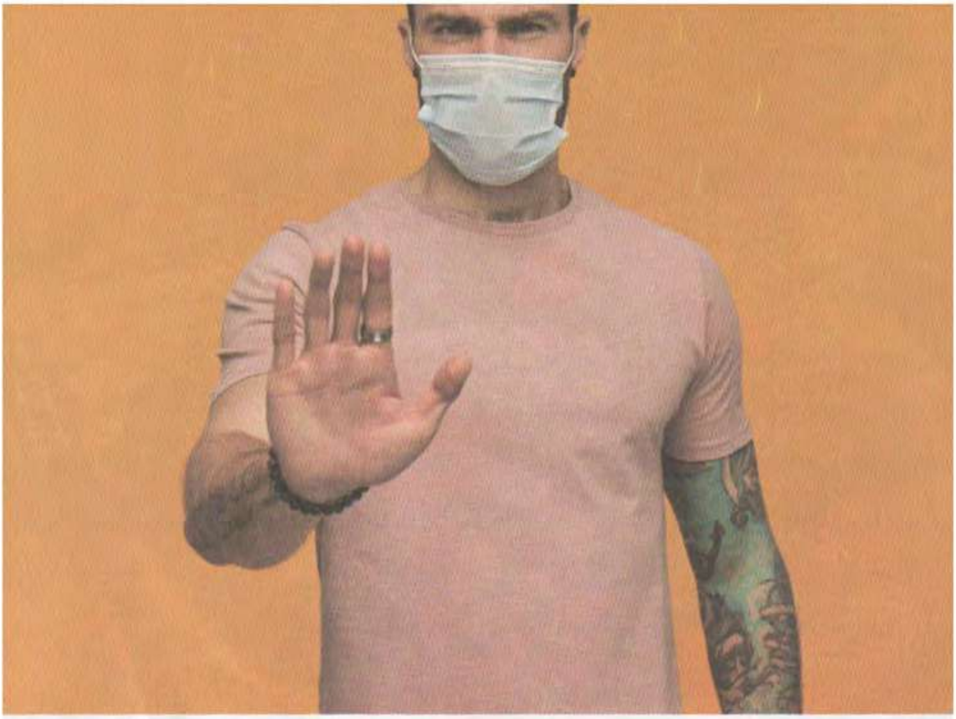
خۆراکی تەندروست مەترسیی تووشبوون بە ئەلزهایمەر کەمدەکاتەوە

توێژینەوەیەکی نوێ کە لە جۆرنالی ئەکادیمیای ئەمریکی بۆ پزیشکان بڵاوکراوەتەوە دەریخستووە شێوازی ژیانی خۆراکی وڵاتانی دەریای نێوەڕاست مەترسیی تووشبوون بە ئەلزهایمەر کەمدەکاتەوە.

شێوازی ژیانی خۆراکی وڵاتانی دەریای نێوەڕاست ئەو خۆراکەیە کە دەوڵەمەند بێت بە سەوزە و میوەکان، لۆبیا و پاقلەمەنییەکان، دانەوێڵە و چەرەس و زەیتی زەیتوون.

بەگوێرەی توێژینەوە نوێیەکە ئەو شێوازەی خۆراکی وڵاتانی دەریای نێوەڕاست بەگشتی بۆ هەموو مێشک بەسوودە، خانە هەوکردووەکان کەمدەکاتەوە و ڕێگە لە هەوکردن دەگرێت، یارمەتی پاراستنی فرمانەکانی مێشک دەدات، توانای بیرکردنەوە دەپارێزێت و ڕێگە لە ئەلزهایمەر دەگرێت.

د. کریستین کیرپاتریک، پسپۆڕی خۆراک لە ئەکادیمیای خۆراک و ڕێژیم لە ئەمریکا دەڵێت ئەو دۆزینەوە و توێژینەوە نوێیە دەبێت ببێتە ڕێگەنیشاندەرێک بۆ خەڵک بۆ ئەوەی زیاتر خۆراکەکانی وەک میوە و سەوزە بخۆن، زیاتر ڕووبکەنە خواردنی ماسی و خۆراکە دەریاییەکان کە ڕۆڵیان هەیە لە پاراستنی مێشک .



نیشانە درێژخایەنەکانی کۆرۆنا چەند مانگێک دوای چاکبوونەوەش دەمێننەوە

سـکوڵی پزیشـکی زانکۆی واشـنتن لە سـاینت لویس رایدەگەیێنێـت تەنانەت ئەو کەسـانەی کـە بـە سـووکیش تووشـی کۆرۆنـا دەبن، رەنگە تووشـی پاشـهاتە درێژخایەنـەکان ببنەوە.

بەگوێـرەی توێژینەوەیەکی نوێی سـکوڵی پزیشـکی زانکۆی واشـنتن لە سـاینت لویس ئێسـتا پسـپۆران تێبینی چەند نیشـانەیەکی درێژخایەنی نەخۆشییەکانی دڵ و گورچیلـەکان دەکەن لەنێو تووشـبووانی کۆرۆنا.

دەشـڵێن نیشـانە درێژخایەنەکانی کۆرۆنا دەمێننەوە، ئێسـتا دوای نزیکەی ساڵێک تێپەڕبـوون بەسـەر پەتاکـە، هەندێـک زانیاری نوێ لەبـارەی نیشـانە نوێیەکانی نەخۆشـییەکە دەردەکەون.

د. زیـاد ئەلعالی، پرۆفیسـۆری یاریدەدەر لە سـکوڵی پزیشـکی زانکۆی واشـنتن لە سـاینت لویس دەڵێـت گرفتـە درێژخایەنەکانی کۆرۆنایان لە دڵی تووشـبووان دوای نزیکـەی ٦ مانـگ لە چاکبوونـەوە بەدیکردووە.

ئەم خۆراکانە بخۆ بۆ ئەوەی کەمتر هەست بە برسیەتی بکەیت

لــە بەربانگ و پارشــێودا هەڵبژاردنی خۆراکی تەندروســت بایەخێکی زۆری هەیە بـۆ ئــەوەی بە درێژایــی ڕۆژەکە کەمتر هەســت بە برســیبوون بکەین، پێویســتە ئــەو خۆراکانــە بخورێــن کە ئاســتی شــەکری خوێنمــان بــە جێگیــری بهێڵنەوە و نەبنەهــۆی ئــەوەی دواتــر زوو هەســت بــە برســیەتی و بێهێــزی بکەیــن یان ئارەزووومــان بۆ خــواردن زیادبکات.

ئەمانــە چەنـد بژادەیەکـی تەندروسـتن کـە پێویسـتە لـە بەربانگ و پارشـێودا بیانخۆیـن بـۆ ئـەوەی کەمتر هەسـت بە برسـیەتی بکەیـن، بەتایبـەت گرنگن بۆ ئەوانـەی دەیانەوێـت کێشـیان دابەزێنن.

نیسک

سـەرچاوەیەکی دەوڵەمەندی پرۆتین و ریشـاڵی خۆراکییـە، بەجۆرێک 100 گرام نیسـک واتە نیو کوپ نزیکەی هەشـت گرام ریشـاڵی خۆراکی و نۆ گرام پرۆتینی تێدایـە، بایەخـی ئەمانـەش لەوەدایـە کە هەسـتی تێربـوون دەبەخشـن و کەمتر برسـیت دەکات، جگـە لـە بوونی ریشـاڵ و پرۆتین نیسـک بە دژەئۆکسـێنەکان، ڤیتامینەکان و کانزاکان دەوڵەمەندە، کە هەموو ئەوانەش بۆ تەندروستهێشـتنەوەی دڵ و دووربـوون لە شـێرپەنجە گرنگە.

شۆفان

یەکێکـی دیکـە لە خۆراکە هەرە تەندروسـتەکان شـۆفانە، برێکی زۆری ریشـاڵی خۆراکـی تێدایـە و سـەرچاوەیەکی زۆر باشـی ڤیتامیـن و کانـزاکان، شـۆفان هەسـتی تێربوون دەبەخشـێت و ئەگەری برسـیبوونمان کەمتردەکاتەوە، شۆفان (بێتـا گلـوکان)ی تێدایە کـە ریشـاڵێکی تواوەیە ئەم جـۆرە لە ریشـاڵی خۆراکی وادەکات درەنگتـر برسـیمان بێـت بەمـەش هـەم بـۆ دابەزاندنی کێش سـوودی هەیـە، هەمیـش بۆ دابەزاندنی ئاسـتی شـەکر، ئاسـتی کۆلیسـترۆڵی زیانبەخش، تەندروستهێشـتنەوەی دڵ و نەهێشـتنی قەبزی بەسـوودە.

هێلکە

هێلکـە پێـی دەڵێن "سـوپەرفوود" واتە خۆراکێکی تەندروسـت و پڕ لـە ڤیتامین و کانزاکان، سـەرچاوەیەکی باشـی پرۆتین، چەوریيە سودبەخشەکان، ڤیتامین ئەی و بيیە، هێلکە بەهۆی ئەوەی سـەرچاوەیەکی باشـی پرۆتینە هەسـتی تێربوونمان دەداتـێ و ئـارەزووی خواردنمان رێکدەخـات، هەروەها سـوودەکانی هێلکە لێرە

کۆتایی نایێن بەڵکو زەردێنەی هێلکەش مادده سودبەخشی تێدایە کە بۆ تەندروستهێشتنەوەی چاوەکان پێویستن. بۆیە دەتوانیت خواردنی هێلکە بۆ پارشێوانت زیادبکەی.

چەرەس

کاتێک باسی چەرەسەکان و سوودەکانیان دەکەین دەبێت ئەوەمان لەبەرچاوبێت کە نابێت ئەو جۆرانەی چەرەس بخۆین کە سوویرن و یان دەستکاریکراو و مادده یان بەهاراتیان بۆ زیادکراوە و نابێت زیادەڕەوەیش لە خواردنیان بکرێت، مشتێک چەرەسی جۆراوجۆر زۆر گرنگە رۆژانە بیخۆین، چونکە پرۆتینیان تێدایە کە هەستی تێربوون دەبەخشن و ناهێڵن زیادەڕەوەی لە خواردندا بکەین، جگەلەوەش بە ئۆمێگا سێ دەوڵەمەندن کە بۆ کەمکردنەوەی مەترسیی نەخۆشییەکانی دڵ و پاراستنی مێشک بەسوودە.

میوەکان

ئەو میوانەی لە پێکهاتەکەیاندا بڕێکی زۆری ریشاڵی خۆراکی هەیە خواردنیان دەبێت بایەخی پێبدرێت بۆ نموونە ئاڤۆکادۆ، سێو، هەرمێ، هەنجیری وشککراوە، مێوژ، شلیک.

سەوزەکان

بۆ ئەوەی جەستەیەکی تەندروستمان هەبێت پێویستە رۆژانە لە هەموو ژەمەکانماندا بایەخ بە خواردنی سەوزە بدەین، ئەو سەوزانەی کە گرنگە لە رەمەزاندا بایەخ بە خواردنیان بدەین بریتین لە گێزەر، چەوەندەر، برۆکلی، پاقلەی سەوز، سپێناخ، خواردنی ئەو سەوزانە جگەلەوەی ئارەزووی خۆراکمان رێکدەخەن و هەستی تێربوون دەبەخشن لەهەمانکاتدا بۆ کۆئەندامی هەرسیش زۆر بەسوودن و مەترسیی قەبزی کەمدەکەنەوە.

کافاین مەترسیی لەدایکبوونی منداڵ بە کێشێکی کەم زیاددەکات

دەستەی پزیشکانی خانمان و منداڵبوون لە ئەمریکا دەمێکە ڕێنماییدەدەنە خانمانی دووگیان کە خواردنەوەی کافاین سنوورداربکەن، توێژینەوەیەکی نوێش کاریگەرییەکانی کافاین لەسەر خانمانی دووگیان ئاشکرادەکات.

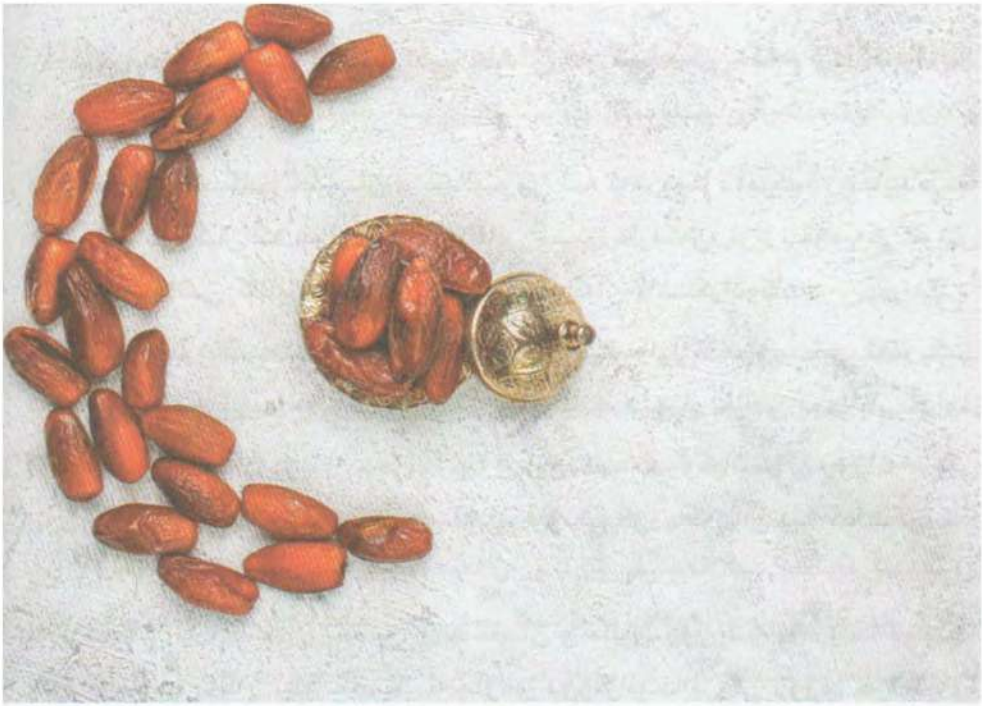
توێژینەوە نوێیەکە لەلایەن پەیمانگەی نیشتیمانی تەندروستیی ئەمریکی ئەنجامدراوە و تێیدا بەدواداچوون بۆ زیاتر لە 2 هەزار خانمی دووگیان کراوە.

پزیشکانی ئەمریکی بۆیان دەرکەوتووە، ئەو خانمە دووگیانانەی ڕۆژانە بڕێکی زۆری کافاین دەخۆن، مەترسیی لەدایکبوونی کۆرپەکەیان بە کێشکی کەم زیاترە.

د. ترەیسی گرۆسمان، پسپۆڕی خانمان و منداڵبوون لە ئەمریکا دەڵێت، دەرکەوتووە ئەگەر بێتو خانمێک لە ماوەی دووگیانیدا بڕێکی زۆری خواردنەوە کافایینیەکان بخوات منداڵەکەی بە کێشی کەم لەدایکدەبێت، ئەمەش واتە لەوانەیە منداڵەکە هەندێ گرفتی گەشەی هەبێت و ماوەیەکی زیاتر لە نەخۆشخانەدا بخەوێندرێت.

پزیشکانی خانمان و منداڵبوون دەڵێن، کافاین کە لەنێو قاوە، چا و زۆربەی خواردنەوەکانی دیکەدا هەیە، کاریگەری لەسەر مێشکی کۆرپە دروستدەکات و کاردەکاتە سەر چەندین سەنتەری ڕێکخستنی خواردن و زیندەچالاکییەکان لە مێشکی کۆرپەکە، بۆیە منداڵەکە تووشی گرفتی گەشە دەبێت و لەوانەیە بە کێشی کەم لەدایکببێت.

پزیشکان دەڵێن ئەمە مانای ئەوەی نییە خانمانی دووگیان بەتەواوی لە قاوە و چا و سەرچاوەکانی دیکەی کافاین دووربکەونەوە و هیچ نەیخۆن، ئەگەر بە بڕێک کە کەمتر بێت لە 200 ملیلیگرام لە ڕۆژێکدا بیخۆن کێشە نییە کە ئەمە بەرامبەرە بە 1 بۆ 2 کوپ قاوە یان 2 بۆ 4 کوپ چا. بەڵام ئەگەر زیاتر بێت لەو بڕە مەترسییدارە.



سوودە سەرسوڕهێنەرەکانی خورما لەسەر تەندروستیی بزانە

خورمـا، بـە ڕەگـەز خۆراکییە گرنگەکان بـۆ جەسـتە دەوڵەمەندە، لـە ڕەمەزاندا بەشـێکی زۆری موسـڵمانان بـە خواردنی خورمـا ڕۆژووەکەیان دەشـکێنن. خورمـا جگـە لـەوەی تامێکـی شـیرین و خۆشـی هەیـە لەهەمانکاتدا سـوودی تەندروسـتیی زۆریشـی هـەن بۆ جەسـتە.

ئەمانە پێکهاتە و سوودەکانی خورمان کە بەشێوەیەکی زانستی سەلمێندراون:

ریشاڵە خۆراکییەکانی تێدایە

خورمـا بـە ریشـاڵە خۆراکییـەکان دەوڵەمەنـدە کـە بایەخـی زۆریـان هەیـە لە تەندروستهێشـتنەوەی جەسـتە بەگشـتی و کۆئەندامـی هـەرس بەتایبەتـی و

مەترسیی قەبزی کەمدەکەنەوە. ریشاڵە خۆراکییەکانی نێو خورما هەروەها ڕۆڵیان هەیە لە ڕێکخستنی ئاستی شەکر لە خوێندا ئەمەش چونکە پرۆسەی هەرسکردنیان هێواشە و نابنەهۆی خێرا بەرزکردنی ئاستی شەکر لە خوێندا.

بە دژەئۆکسینەکان دەوڵەمەندە

بوونی دژەئۆکسینەکانی نێو خورما یەکێکی دیکەیە لەو هۆکارانەی پاڵنەربێت بۆ ئەوەی بایەخ بە خواردنی بدەین ئەمەش چونکە دژەئۆکسینەکان خانەکانی جەستەمان دەپارێزن و مەترسیی تووشبوون بە چەندین نەخۆشیی کەمدەکەنەوە وەک، نەخۆشیی ئەلزهایمەر، شێرپەنجە، نەخۆشییەکانی دڵ و نەخۆشییەکانی چاو.

فلاڤۆنۆیدەکانی تێدایە

خورما بە چەند جۆرێکی دژەئۆکسینەکان دەوڵەمەندە کە یەکێکیان بریتییە لە فلاڤۆنۆیدەکان، ئەمانە زۆر گرنگن بۆ تەندروستهێشتنەوەی مێشک، خورما یارمەتیدەرە لە باشترکردنی یادەوەری و تەرکیزکردن و کەمکردنەوەی مەترسیی تووشبوون بە نەخۆشییەکانی لەبیرچوونەوە.

بە تانین دەوڵەمەندە

توێژینەوە پزیشکییەکان دەریانخستووە خواردنی خورما لە هەفتەکانی کۆتایی دووگیانیدا ڕۆڵی هەیە لە ئاسانکردنی پرۆسەی منداڵبوون بەشێوەی سروشتی، هەروەها بەهۆی بوونی ماددەی "تانین" یارمەتیدەرە لە گرژکردنی منداڵدانی خانمەکە و خێراترکردنی پرۆسەی منداڵبوون.

خورما بەهۆی دەوڵەمەندی بە کانزاکانی وەک فۆسفۆر، پۆتاسیۆم، کالیسیۆم و مەگنیسیۆم ئێسکەکان بەهێزدەکات و مەترسیی نەخۆشیی پووکانەوەی ئێسکەکان کەمدەکاتەوە.

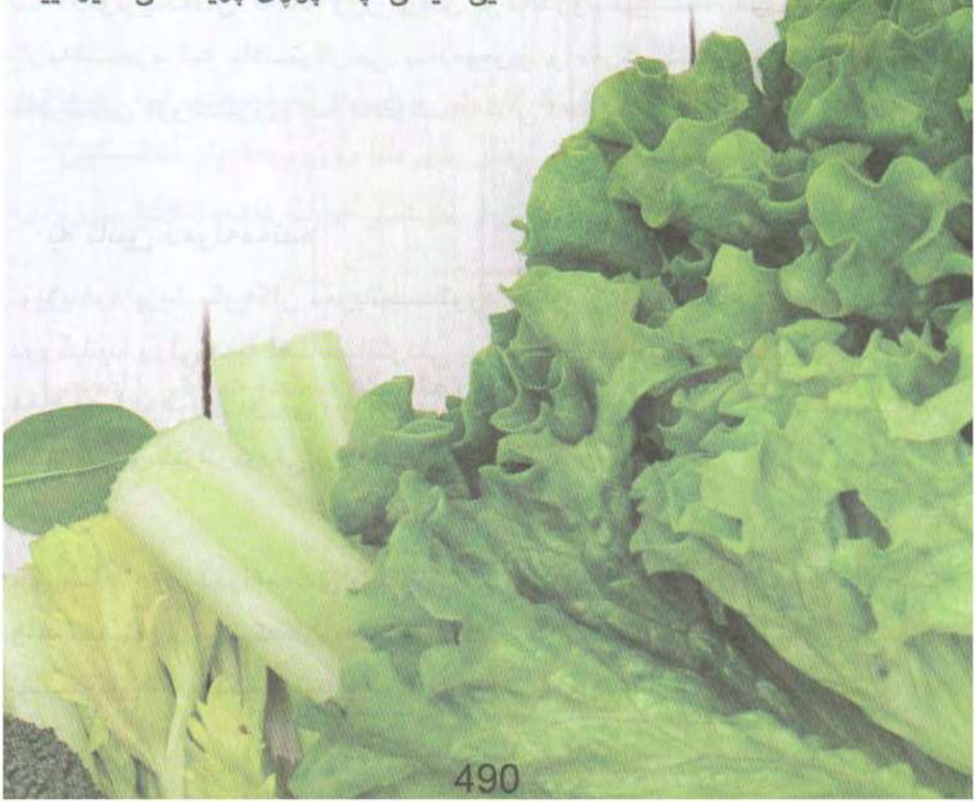
ئەوانەی زۆرتر سەوزە دەخۆن، ماسولکە و ئێسکەکانیان بەهێزترن

توێژینەوەیەکی نوێ دەریخستووە ئەوانەی بەشێوەیەکی بەردەوام سەوزە دەخۆن فرمانی ماسولکەکانیان باشترە و مەترسیی کەوتن و شکانی ئێسکیان کەمترە.

توێژینەوەکە لەلایەن زانکۆی ئیت کۆوان لە ئوسترالیا ئەنجامدراوە و لە جۆرنالی (Nutrition) بڵاوکراوەتەوە و تێیدا سوودەکانی زۆر خواردنی سەوزەکان لەسەر تەندروستیی ماسولکە و ئێسکەکان خرانەتەڕوو.

پزیشکان لە توێژینەوەکەدا گەیشتوونەتە ئەو ئەنجامەی ئەوانەی سەوزەکانی وەک سپێناخ، کاهوو و چەوەندەر زۆر دەخۆن کە بە نایتریات دەوڵەمەندەن ماسولکەکانیان بەهێزتردەبن و توانای وەرزشکردنیشیان باشتردەبێت.

د. کاسێی کێلی، پسپۆڕی پزیشکی خێزانییە



لـە ئەمریـکا لەبـارەی ئەنجامەکانـی توێژینەوەکە دەڵێت، بەگشـتی، سـەوزەکان کالۆرییەکـی کەمیـان تێدایـە و بـە کۆمەڵێک ڤیتامیـن و کانـزاکان دەوڵەمەندن و زۆر تەندروسـتن بۆ جەسـتە.

توێژینەوەکـە لەسـەر 3759 ئوسـترالی ئەنجامـدراوە و بۆمـاوەی 12 سـاڵ بەدواداچوونیـان بـۆ کـراوە، پزیشـکانی توێـژەر بۆیـان دەرکەوتـووە ئـەو بەشـداربووانی ژەمەکانیـان زیاتـر سـەوزە بووە توانـای ڕۆیشـتنیان بە پێ 4٪ زیاتربـووە ئەمـەش دەرخـەری ئەوەیـە ماسـولکە و ئێسـکەکانیان بەهێـزن.

سـەبارەت بە هۆکارەکەشی پزیشکان دەڵێن، سـەوزەکان بە نایترایت دەوڵەمەندن کـە جەسـتە دەیانگۆڕێت بـۆ نایتریک ئۆکسـاید، ئەمـەش یارمەتـی خاوبوونەوە و فراوانبوونـی لوولەکانـی خوێـن دەدات و بەمـەش بڕێکـی زیاتـری خوێـن و ئۆکسـجین بۆ ماسـولکەکان دەچێت.

چای سەوز و چای رەش کامیان تەندروستترە؟

چا یەکێکە لەو خواردنەوانەی زۆرترین بایەخی پێدەدرێت لە سەرانسەری جیهاندا، چای سەوز و چای رەش سودی تەندروستی گرنگییان هەیە، ماڵپەری healthline سودە تەندروستییەکانی هەردو جۆرە چایەکەی خستوەتەڕو کە دەتوانیت بڕیاربدەیت کامیان تەندروستترە.

سودەکانی چای سەوز و چای رەش:

سودەکانی ئەم دو چایە زۆرن، چەند سودێکی هاوبەشییان هە یە:

یەکەم: دەوڵەمەندن بە دژە ئۆکسان، تەندروستی دڵ دەپارێزن، هەروەها پارێزگاری لە بۆڕیەکانی دڵ دەکەن، کۆلیسترۆڵ کەمدەکەنەوە، پەستانی خوێن هاوسەنگ دەکەن، بەمەش مەترسی توشبون بە نەخۆشی دڵ بەڕێژەی 36%

کەمدەکەنەوە.

دووەم: ئـەم دو چایـە مـاددەی کافایینیـان تێدایـە، بـەڵام ئەو ڕێژەیـەی لە چای سـەوزدا هەیـە کەمترە لە چای ڕەش، کـە ماددەی کافایین پارێزگاری لە مێشـک دەکات و خانـەکان مێشـک چالاک دەکات.

سـێیەم: ئەگەری توشبون بە شـێرپەنجە کەمدەکاتەوە و خانە شـێرپەنجەییەکان لەناودەبات.

چوارەم: مەترسی توشبون بە نەخۆشی ئەلزەهایمەر کەمدەکاتەوە.

پێنجەم: وزەیەکی زیاتر بە جەستە دەبەخشێت و دژە شەکەتییە.

شەشـەم: دژە بەکتریایـە، بەکتریـا زیانبەخشـەکان لەناودەبـات و هـۆکارە بـۆ لەناوچونـی هەندێـک ڤایرۆس.

حەوتەم: ئارامی بە جەستە دەبەخشێت.

کامیان پێویستە بخورێتەوە؟

زۆرینـەی سـودە تەندروسـتییەکانی چای سـەوز و چـای ڕەش وەکـو یەکترن، بـەڵام لـە توێژینەوەیەکـدا دەرکەوتوە چای سـەوز دژە ئۆکسـانی زیاتـر تێدایە. بەهـۆی ئـەوەی چای سـەوز کافایینـی کەمتـری تێدایـە سودبەخشـترە بۆ ئەو کەسـانەی هەسـتیارییان تێدایە، ئەو کەسانەشـی ئارەزو دەکەن ماددەی کافایین زیاتـر بخۆنـەوە دەتوانن چـای ڕەش بخۆنەوە و سـودی هەیە.
کەسـانی ئاسـایی باشـترە بایەخ بـە خواردنەوەی هـەردو جـۆرە چایەکە بدەن، دەتوانـن لە نێـوان ژەمەکان بیخۆنـەوە لەپێنـاو مانەوەیان بە تەندروسـتی.

ئەو خۆراكانەی باری دەروونی باشتر دەكەن

خۆراک پەیوەندی راستەوخۆی بە باری دەروونییەوە هەیە، ئەو خۆراکانەی کە شەکریان تێدایە و ڕێژەیەکی زۆر لە کالۆرییان تێدایە کاریگەری نەرێنیان لەسەر دەروون هەیە، بەپێچەوانەوە هەندێک خۆراکی دیکەش باری دەروونی باشتر دەکەن.

یەکەم: چەوری ماسی

ئۆمێگا3- یەکێکە لەو خۆراکانەی باری دەروونی باشتر دەکەن، پێویستە بەردەوام لە ژەمە خۆراکەکەتدا هەبێت، چونکە جەستە کۆی ناکاتەوە و راستەوخۆ لە خۆراکەکەوە وەریدەگرێت.

دوەم: شوکولاتەی ڕەش

یارمەتی مێشـک دەدات خوێنی باشـتر بۆ بڕوات، هەوکردنی مێشک کەمدەکاتەوە، پارێزگاری لە تەندروسـتی مێشک دەکات و باری دەرونی باشتر دەکات.

سێیەم: خۆراکە ترشاوەکان

وەکو ماسـت و کیمچـی، کە یارمەتی گەشـەی بەکتریا سودبەخشـەکانی ڕیخۆڵە دەدەن و هۆرمۆنـی سـیرۆتونین زیاد دەکەن.

چوارەم: مۆز

دەوڵەمەندە بە ڤیتامین B6 کاریگەری ئەرێنی لەسەر دەرون دەبێت.

پێنجەم: شۆفان

بەتایبەتـی ئەگـەر لـە بەیانیـان بخورێـت کاریگەرییەکـەی زوتـر دەردەکەوێت، سـەرچاوەیەکی باشی

ڕیشاڵە، وزەیەکی زیاتر دەدات بە جەستە.

شەشەم: بێرییەکان

خواردنـی میوە و سـەوزە هۆکارن بۆ کەمکردەوەی ئاسـتی خەمۆکی، ڕێژەیەکی زۆر لە دژە ئۆکسـانی تێدایـە و هەوکردن کەمدەکاتەوە.

حەوتەم: چەرەسات

وەکـو عەلـی بابـا، گازۆ، گوێز، بـادەم، گوڵبـەڕۆژە و تۆوی کولەکـە، ڕێگرە لە توشـبون بە خەمۆکـی، دڵەڕاوکـی کەمدەکەنەوە.

هەشتەم: قاوە

دەوڵەمەنـدە بـە کافایین، شـەکەتی و ماندوبـون کەمدەکاتەوە، چالاکی مێشـک و جەستە باشـتر دەکەن.

نۆیەم: پاقلەمەنییەکان

دەوڵەمەنـدە بـە پرۆتیـن و ڕیشـاڵ، هۆرمۆنـی سـیرۆتونین لـە جەسـتەدا زیاد دەکـەن و وادەکات مـرۆڤ هەسـت بـە دڵخۆشـی بکات.

چۆن بەشێوەیەکی دروست سەوزە و میوە بشۆیتەوە؟

میوە و سـەوزە سـەرچاوەیەکی باشـن بۆ بەدەسـتهێنانی ڤیتامین، ریشاڵ، ماددە کانزاییەکانی کە بۆ جەسـتە پێویسـتە، بەڵام پێویسـتە پێش خواردن بشـۆرێنەوە بۆئەوەی لە بەکتریا و ڤایرۆس خاوێن ببنەوە، بەتایبەتی لە ئێسـتادا کە مەترسـی بڵاوبونەوەی ڤایۆسـی کۆرۆنا هەیە.

بۆچی پێویستە میوە و سەوزە بشۆرێنەوە؟

ڤایرۆسـی کۆرۆنا لە ئارادا هەبێت یاخود نەخێر، میوە و سـەوزەکان پێویسـتییان بەخاوێنکردنـەوە هەیـە، دەنـا ئـەو بەکتریـا زیانبەخشـانەی لەسـەر سـەوزە و میوەکانـن زیـان بـە تەندروسـتی دەگەیەنـن، سـەرەڕای ئەوانەش ئەگـەر هەیە کەسـانی دیکـە بەسـەر سـەوزە و میوەکـەدا پژمیبێتن یـان کۆکیبێتـن، بەمەش ئەگـەری هەیـە نەخۆشـی بگوازرێتەوە.

باشترین ڕێگە چییە بۆ شتنەوەی سەوزە میوە؟

هەندێـک کـەس بۆ خاوێنبونەوەی میوە و سـەوزە سـرکە، تایت، ئـاوی لیمۆ یان مـاددە پاککەرەوانـی وەکـو "فاسـت" بەکاردەهێنن، بـەڵام لە راسـتیدا زۆرینەیان مەترسـییان بۆ سـەر تەندروستی هەیە و پێویسـتە بەکارنەهێندرێت، چونکە میوە و سـەوزەکە خـراپ دەکـەن، بەتایبەتی ماددە کیمایییەکانی وەکو فاسـت.

هەندێـک لـە شـارەزایان پێشـنیار دەکەن بۆ شـتنەوەی سـەوزە و میوە سـۆدە بەکاربهێندرێـت لەگـەڵ ئاو کـە یارمەتیـدەرە بۆ لابردنـی بەکتریا.

چۆن میوە و سەوزەکان بشۆیتەوە؟

میوە و سـەوزەکان ئەگەر بە ئاوی شـلەتێن بشـۆریتەوە خۆراکەکە بە سەلامەتی دەهێڵێتـەوە، بەڵام پێویسـتە پێش خواردن نەشـۆرێنەوە، چونکە شـتنەوەی میوە و سـەوزە و پاشـان هەڵگرتنی دەبێتە مۆڵگەی گەشـەکردنی بەکتریا.

پێش ئەوەی میوە و سـەوزەکە بشـۆرێتەوە دەبێت دەسـتەکان خاوێنبن، هەروەها ئەو شـوێنەی لێی دەشـۆیتەوە پێویستە بەباشـی پاککرابێتەوە بە ماددەی تایبەت، پاشـان میوەکان بەپێی جۆرەکەیان بشۆیتەوە.

میوە توێکڵدارەکان:

وەکـو لیمۆ، پرتەقاڵ، سـێو و هەرمێ، باشـترە بە فڵچەیەکی نـەرم خاوێنبکرێنەوە بۆئەوەی پیسـی ئەو شـوێنانە لابچێت کە دەستپێیناگات.

گەڵا سەوزەکان:

سـەرەتا لـە قاپێکـی قـوڵ دابنرێـت و ئـاوی پێدابکرێـت، دوای چەنـد خولەکێک دوبـارە ئـەو ئـاوە لاببرێـت و ئـاوی دیکـەی پێدابکرێت.

میوە ناسکەکان:

وەکـو تـرێ، بێری و قارچک، کـە زو پارچە پارچە دەبن، پێویسـتە لە قاپێکی پڕ ئاو دابنرێت و بەدەسـت خاوێنبکرێنەوە.

پێنج هۆکاری کەمی ڤیتامین D لە جەستەدا

ڤیتامین D یەکێکە لە پێکهاتە پێویستیەکان بۆ لەشی مرۆڤ، دەبێتە هۆی چالاکبونی لەش و هۆرمۆنی "کالسیفیرول" کە یارمەتیدەرە بۆ گەشەکردنی خانەکان، لەهەمانکاتدا ڕاگرتنی یەکسانی کالسیۆم و فۆسفۆر لە لەشدا و لەلایەکی دیکەوە ئەنسۆلین بەهێز دەکات و ڕێگرە لە توشبون بە نەخۆشییە درێژخایەنەکان، ماڵپەڕی webmd هۆکارەکانی کەمی ڤیتامین D بڵاوکردوەتەوە.

یەکەم: نەبوی سیستمێکی خۆراکی تەندروست کە دەوڵەمەند بێت بە ماسی، ڕۆنی ماسی، زەردێنەی هێلکە، شیر و جگەر، کە زیاتر ئەو کەسانەی ڕوەکین ئەم گرفتەیان هەیە.

دووەم: کەمی بەرکەوتنی تیشکی خۆر، یەکێکە لە هۆکارەکان، ئەو کەسانەی بە دەگمەن تیشکی خۆریان بەردەکەوێت یان هەمو کاتێک دژە خۆر بەکاردەهێنن ئەم مەترسیەیان هەیە.

سێیەم: ئەو کەسانەی پێستیان تۆخە زیاتر ئەم کێشەیەیان توش دەبێت، ئەویش بەهۆی میلانینەکانی پێستیانەوەیە، کە توانای پێست کەم دەبێتەوە لەوەی تیشکی خۆر بگۆڕێت بۆ ڤیتامین D.

چوارەم: لاوازی گورچیلەکان کە توانای ئەوەیان نامێنێت ڤیتامین بگۆڕن، زیاتر لە کەسانی بەتەمەن ڕودەدات کە بەهۆی زیادبونی تەمەنیانەوە گورچیلەیان لاواز دەبێت.

پێنجەم: قەڵەوی و هەبونی چەوری ڕێگری دەکات لەوەی جەستە بڕی پێویست ڤیتامین D بەدەستبهێنێت.

بۆچی هەندێک کات دوای نان خواردن هەست بە برسێتی دەکەیت؟

برسیەتی ئەو ڕێگەیەیە کە جەستەت پێت دەڵێت پێویستی بە خواردنی زیاتر هەیە، بەڵام هەندێک کەس لەدوای نان خواردن ئەم هەستەیان بۆ دروستدەبێت، کە بۆ چەند هۆکارێک دەگەڕێتەوە، ماڵپەری healthline هۆکار و چارەسەرەکەی خستوەتەڕو.

هۆکارەکان:

یەکەم: سیستمی خۆراکی، ئەو ژەمانەی کە پرۆتینی تێدایە مرۆڤ زیاتر هەست بەتێری دەکات بە بەراورد بەو ژەمەی دەوڵەمەندە بە کاربۆهیدرات و چەوری تەنانەت ئەگەر ڕێژەی کالۆرییەکەشیان وەکو یەک بێت، هەروەها ئەو خۆراکانەی ریشاڵی تێدایە وادەکات مرۆڤ هەست بە برسێتی بکات.

دووەم: زۆر کات هەستکردن بە برسێتی بەهۆی کێشەی هۆرمۆناتەوەیە، بەتایبەتی هۆرمۆنی لیپتن، کە کۆنترۆڵی هەستی برسێتی دەکات.

سێیەم: نانخواردن بە خێرایی هۆکارێکی دیکەیە، کە پێویستە خواردن بە هێواشی بخورێت، هەتا بە خێرایی نانبخۆیت زوتر هەست بە برسێتی دەکەیت.

چوارەم: سترێس و دڵەوراوکی والەمرۆڤ دەکات ئارەزوی بۆ خواردن زۆربێت.

پێنجەم: کەمخەوی، کە هۆکارە بۆ ناهاوسەنگی هۆرمۆنەکان.

شەشەم: وەرزشکردنی زۆر، وادەکات میتابۆلیزم چالاک ببێت.

حەوتەم: بەرزی شەکری خوێن.

چارەسەر:

پێویستە بەپێی دۆزینەوەی هۆکارەکەی چارەسەر بکرێت، بەڵام پێویستە ئەگەر دوای نانخواردن هەستت بە برسێتی کرد ژەمێکی سوک بخورێت، وەکو گەنمەشامی، شریمپ، میوە، سەوزە و چەرەسات، دوربکەونەوە لە خواردنی دو ژەمی گەورە کە ماوەیەکی کەمیان لە نێواندا بێت.

لەبەر ئەم هۆکارانە پێویستە ڕۆژانە خەیار بخۆیت

خەیـار، یەکێکە لە سـەوزە بەسـودەکان کـە دەوڵەمەنـدە بە پێکهاتـەی خۆراکی بەسـود، پسپۆڕان و پزیشکانیش هۆشـداری دەدەن لە پێویستی خواردنی خەیار لـە هەمو ژەمەکاندا بۆ تەندروسـتی جەسـتە، لەپێناو ئـەم هۆکارانە.

یەکەم: خەیار دەتوانێت ژەهر لە جەسـتە دەربکات و پێسـت تەندروست و شێدار دەهێڵێتـەوە، لـە 95%ی پێکهاتەکـەی ئاوە و بەشـێوەیەکی کاریگـەر دەتوانێت جەسـتە لە ژەهر پاکبکاتەوە و شـێداریەک بە پێسـت ببەخشـێت کە بۆ مانەوەی پێسـت بەتەندروسـتی زۆر گرنگە .

دووەم: چـەوری زیـادەی لـەش دەتوێنێتـەوە، بەهۆی ئـەو پێکهاتانـەی لەنـاو خەیـار هەیـە کـە ریشـاڵ و ئـاوە، خواردنـی خەیـار سـودێکی سەرسـوڕهێنەری هەیـە بـۆ تواندنـەوەی چـەوری زیـادەی لـەش.

سـێیەم: بۆنی ناخۆشـی هەناسـە و نـاودەم ناهێڵێت، بـۆ زۆربەی ئەوکەسـانە رزگارکـەرە کـە کێشـەی بۆنی ناخۆشـی نـاودەم و هەناسـەیان هەیـە ئەوەش لەبەرئەوەیـە خەیـار تایبەتمەنـدی دژە بەکتریـای هەیـە، تەنهـا بەخواردنـی خەیارێک لەبۆنی ناخۆشـی هەناسـە و نـاودەم ڕزگارت دەکات، چونکە هەمو ئەو بەکتریاکانـە لەناودەبـات کـە هـۆکارن بـۆ بۆنی ناخۆشـی نـاودەم، بەمەرجێک بەشـێوەیەکی جـوان لەناو دەمـدا بجورێت.

چـوارەم: کـرداری هەس خێـرادەکات، چونکـە ئەنزیمـی "ئیریبسـنی" تێدایە، کە باشـترین هۆکارە بـۆ هەرسـکردنی خۆراکـە پرۆتینیەکان.

پێنجـەم: خەیار چارەسـەرێکی زۆر باشـە بۆ نەخۆشـی شـەکرە، هۆکارێکە بۆ دابەزاندنی شـەکری خوێن.

پێنج باشترین خۆراکەکانی بەیانیان بۆ دابەزینی کێش و توانەوەی چەوری کەمەر

هەڵبژاردنــی خواردنی تەندروســت بــۆ بەیانیان کاریگەری لەســەر تەندروســتی تــەواوی جەســتە دەبێــت، ئەگــەر خۆراکی تەندروســت رۆژەکەت دەســتپێبکەت دەتوانیــت چــەوری جەســتە و کەمەر بتونیتــەوە، ماڵپــەڕی The sunی بریتانی باشــترین خۆراکەکانــی بڵاوکردوەتەوە.

یەکەم: سریاڵ

یارمەتی دابەزینی کێشــی جەســتە دەدات، چونکە رێژەیەکی کەم لە کاربۆهیدراتی تێدایــە، بەســودە بۆ ئەو کەســانەش کــە رژیمی کیتــۆ پەیڕەو دەکــەن، هەروەها ســود بە تەندروســت مێشــک دەگەیەنێت و وزەیەکی زیاتر دەســتەبەر دەکات.

دووەم: ماست

دەســتپێکردنی رۆژەکــەت بــە خواردنی کاربۆهیــدرات و چەوری کــەم، هۆکاری ســەرەکییە بۆ کەمکردنەوەی کێشــی جەســتە، هەروەها سیســتمی هەرس باشتر کاردەکات، چــەوری کەمــەر دەتوێنێتەوە.

سێیەم: هێلکە

دەوڵەمەنــدە بــە پرۆتیــن، خواردنــی لــە بەیانیــان ســودی تەندروســتی هەیــە، ئەگــەر کاربۆهیدراتــی لەگــەڵ نەبێت مێتابۆلیزم چالاک دەکات و کێشــی جەســتە دادەبەزێنێت.

چوارەم: بێری

بێرییــەکان بەگشــتی لە بەیانیان ســودیان هەیە وەکــو بلوبێری، گێلاس، شــلیک، توتــرک و شــاتو، چەوری گــەدە دەتوێننەوە.

پێنجەم: ئەڤۆکادۆ و تۆست

چــەوری تەندروســت کــە لــە ئەڤۆکادۆ هەیە، ســود بەخشــە بــۆ دابەزینی کێش، چونکــە بۆ ماوەیەکی زۆر بە تێری دەتهێڵێتەوە، دەتوانیت لەگەڵ تۆســت بیخۆیت.

هەشت ئاماژە بەواتای ئەوەدێت جەستەت ئەم ماددە خۆراکیانەی کەمە

جەستـــەی مـــرۆڤ زۆر ئاڵـــۆزە، لە 60 مـــاددەی کیمایی پێکهاتـــوە، ئەوانیش، ئاو، پرۆتیـــن، چـــەوری و چەندیـــن مـــاددە کانزایـــی دیکـــە، کەهەریەکەیان بەرپرســـ لـــە چالاکیـــەک، کاتێـــک جەســـتە ئاماژەیەکـــت دەداتـــێ واتـــە یەکێک لـــەم پێکهاتە کیمایانـــەت کەمـــە و پێویســـتە بـــە زوتریـــن کات چارەســـەری بکەیت.

یەکەم:

شـــکانەوەی نینـــۆک و تاڵەکاتـــی قـــژ، واتای ئەوەیە مـــاددەی پرۆتین لە جەســـتەدا کەمـــە، چونکـــە پرۆتیـــن بەشـــێکی گـــەورەی جەســـتەیە، ئێســـک، قـــژ، نینـــۆک و ماســـولکە لـــە پرۆتیـــن پێکهاتـــون، کەمی ئەم ماددەیە کێشـــەی تەندروســـتی جدی دروستدەکات.

باشترین خۆراکەکان: پاقلەمەنییەکان، چەرەسات، کینوا، نۆک، قارچک، شۆفان.

دووەم:

وشـــکبونی پێست و چرچبونی پێست، زۆر کات بەهۆی کەمی ئۆمێگا6- رودەدات، هەروەهـــا هـــۆکارە بـــۆ دروســـتبونی کرێـــش، هەڵوەرینی قـــژ و وشـــکبونی چاو، ئەگـــەر ئەم نیشـــانانەت هەیە بایـــەخ بە چەوری ماســـی بدە.

سێیەم:

شـــەکەتی بـــەردەوام و لاوازبونـــی ماســـولکەکان، واتـــای ئەوەیـــە مەگنســـیۆم لە جەســـتەدا کەمە.

باشترین خۆراکەکان: بادەم، عەلی بابا، ناوکە کەلەکە، تۆوی کەتان، گوڵەبەرۆژە، کاکاو.

چوارەم:

رەنـــگ زەردی، واتـــای کەمی ماددەی ئاســـنە، بەهۆی ئەوەی ریـــژەی هیمۆگلۆبین

له خرۆکه سـورەکانی خوێن بەرهەمنایەت، پێسـت توشـی زەردی دێت، هەندێک کات رەنگـی پوک، نینۆک، بەشـی نـاوەوەی لێوەکان و سـپیایی چاو دەگۆڕێت.

باشترین خۆراکەکان: جگەر، گۆشتی سور، سپێناغ، برۆکلی، یان حەپی ئاسن (پێویستە لە ژێر چاودێری پزیشک بێت).

پێنجەم:

زیپکە یان لیر، هۆکارەکەی کەمی ماددەی زینکە، کە کاریگەری لەسـەر سیسـتمی بەرگری جەستە و پێست دروستدەکات.

باشترین خۆراکەکان: گۆشتی سور، مریشک، پاقلەمەنییەکان، ناوکە کولەکە، قارچک، سپێناغ.

شەشەم:

لەنـاکاو زیادبونـی کێش، بەهۆی کەمی ماددەی ئایۆداین رودەدات، کە بەرپرسـە لـە لە بەرهەمهێنانی هۆرمۆنی سـیرۆید و کۆنترۆڵی میتابۆلیزم دەکات.

باشترین خۆراکەکان: ماسی دەریا یان زەریا، بەرهەمە سپیاییەکان.

حەوتەم:

خوێنبەربونـی پـوک یـان درەنـگ سـاڕێژبونی برین، بەهـۆی کەمـی ڤیتامین C رودەدات، زیاتـر کەسـانی جگـەرە کێش، کەسـانی بەتەمەن و خانمانی شـیردەر روبـەڕوی ئەم گرفتـە دەبنەوە.

باشترین خۆراکەکان: میوەی مزر، سەوزەوات.

هەشتەم:

خەمۆکـی، بەتایبەتـی لـە وەرزی زسـتان، بەهـۆی کەمی ڤیتامیـن D رودەدات، ئەگـەر قەڵـەوی و تاریکبونـی رەنگـی پێسـتی لەگەڵدا بێت مەترسـیدارە.

باشترین خۆراکەکان: سەلەمون، ساردین، شریمپ، زەردێنەی هێلکە، تونە، قارچک.

لەبەر ئەم چەند هۆکارەیە پێویستە ڕۆژانە قۆخ بخۆیت

قـۆخ یەکێکـە لـەو میوانـەی ڕێژەیەکـی زۆر لـە ڤیتامیـن و مـاددەی خۆراکـی گرنگی تێدایە کە بۆ جەسـتە پێویسـتن، مەترسـی توشـبون بە چەندین نەخۆشی کەمدەکاتـەوە، ماڵپـەری medical news today سـودەکانی بڵاوکردوەتـەوە.

یەکـەم: ڕێژەیەکی زۆر ڤیتامینی تێدایە، سیسـتمی بەرگری جەسـتە بەهێزدەکات بەرامبەر بەکتریا و ڤایرۆسـەکان.

دووەم: قۆخ دەوڵەمەندە بە دژە ئۆکسان، دژە فایرۆس و شێرپەنجەیە.

سـێیەم: بەهـۆی ڤیتامیـن و ریشـاڵ لـە پێکهاتەیدا شـەکری خوێن هاوسـەنگ دەکاتەوە.

چـوارەم: میوەیەکی گرنگـە بۆ دڵ و بۆریەکانی خوێن، ڕێگـری دەکات لە مەیینی خوێـن و ڕەقبونی دەمارەکان.

پێنجەم: کۆلاجین بۆ پێست دابیندەکات و پێست بە جوانی دەهێڵێتەوە.

شەشەم: کۆنترۆڵی پەستانی خوێن دەکات و بە هاوسەنگی دەیهێڵێتەوە.

حەوتـەم: خواردنـی قۆخ بەسـودە بـۆ گورچیلـەکان و ڕوبەڕوی ئـەو گرفتانە دەبێتـەوە کە توشـی گورچیلـە دەبن.

هەشتەم: دەوڵەمەندە بە ئاسن، چارەسەری کەمی ئاسنی خوێن دەکات.

نۆیـەم: جەسـتە لـە ژەهـر خاوێندەکاتـەوە، هەروەها پارێـزگاری لە سـییەکان دەکات.

بۆچی هەندێک کەس هەر دەخۆن و قەڵەو نابن؟

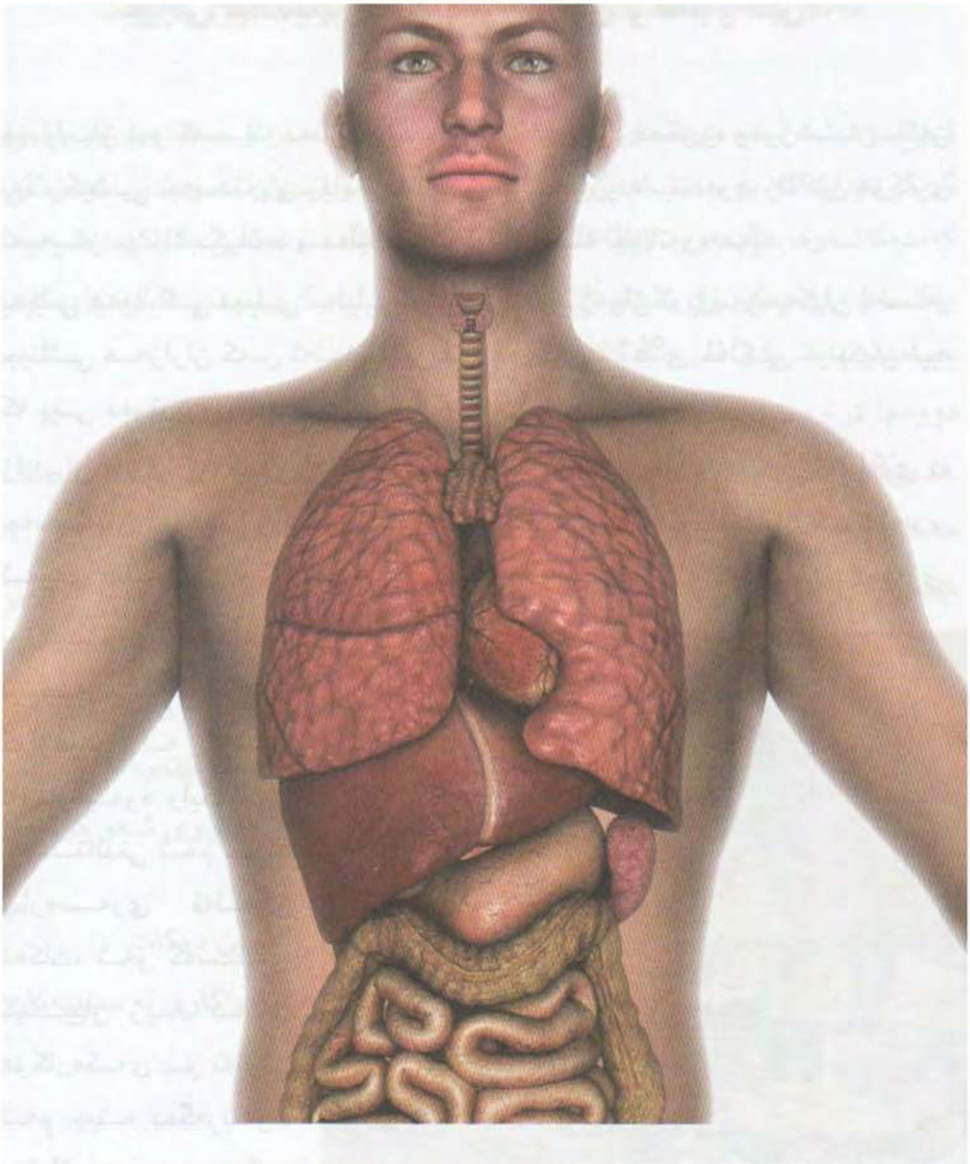
هەموماان ئەو کەسانە دەناسین کە چەندیان بوێت دەخۆن، وەرزشیش ناکەن بەڵام کێشی جەستەیان زیاد ناکات و وەکو خۆیان دەمێننەوە، زاناکان هۆکاری ئەمەیان بۆ ئاشکرابوە و دەڵێت کە پەیوەندی بە جیناتەوە هەیە.

بەپێی هەواڵێکی دەیلی مەلیلی بریتانی، توێژەران توێژینەوەیەکیان لەسەر جیناتی هەزاران کەس ئەنجامدا، بۆیان دەرکەوت 1%ی خەڵکی جینێکیان نییە کە پێی دەوترێت جینی "ALK".

زانایان تاقیکردنەوەیان لەسەر مێش و مشک ئەنجامدا، جینی "ALK"ی لە جەستەیان دەرهێنا و شیرینی و چەورییان پێیان دا، تەماشایان کرد لەبری ئەوەی قەڵەو بن و کێشیان زیاد بکات، لاواز دەبون و کێشییان دادەبەزی.

پرۆفیسۆر جۆزێف پینیجەر، لە زانکۆی کۆڵۆمبی لە کەنەدا لەوبارەیەوە رایگەیاند، "وەستاندنی ئەم جینە چارەسەری قەڵەوی دەکات، ئەو کەسانەی کێشییان زیاد ناکات هۆکارەکەی بۆ نەبونی ئەم جینە دەگەڕێتەوە، دەتوانیت وەکو چارەسەر بۆ ئەو کەسانە بەکاریبهێنین کە کێشییان زۆرە".

وتیشی، "قەڵەوی پەیوەندی بە جیناتەوە هەیە، ئێمە ئەنجامی ئەم توێژینەوەیە بەکاردەهێنین بۆئەوەی چارەسەری قەڵەوی پێبکەین، هەوڵدەدەین زیاتر دەربارەی ئەم جینە بزانین و لە کاریگەرییە لاوەکیەکانی بکۆڵینەوە".



ئەو خواردنانەی هەمان کاریگەری مادده کحولیەکانیان لەسەر جگەر هەیە

لــە زوەوە زانــراوە کــە یەکێک لە هــۆکارە ســەرەکیەکانی دروســتبونی چەوری جگــەر خواردنــەوە کحولیەکانــە، بــەڵام لــەدوای ســاڵی 1950 چــەوری جگەر

بەبونـی هۆکاری خواردنـەوەی کحولی بینراوە لە هەندێک کەسـدا و توێژینەوەی لەسـەر کـراوە. لە سـاڵی 1952دا پزیشـکێک لە کاتـی توێژینـەوە بۆیدەرکەوت ڕێژەیەکی زۆری ئەو کەسـانەی خواردنەوەی گازی یان خواردۆتەوە چەورییەکی زۆری جگەریـان هەیە.

پاشـان لە سـاڵی 1980 دا هەندێک لە پزیشـکان لـە مایۆکلینیک بینیـان هەندێک لە نەخۆشـەکانیان، جگەریان چەوری زۆری لەسـەر کۆبوەتەوە و نیشـانەکانیان هەمـان نیشـانەی ئـەو کەسـانەیان هەیـە کـە خواردنـەوە کحولیەکانیـان بـە ڕێـژەی زۆر بەکارهێنـاوە، بە مەرجێک هیـچ کەس لەو نەخۆشـانە خواردنەوەی کحولیشـیان بەکارنەهێنـاوە یاخـود برێکـی زۆر کەمبەکارهاتوە کـە نەدەبو ئەو کاریگەرییـە خراپە دروسـت بـکات، لە ئەنجامـدا بۆیان دەرکـەوت خواردنی ئەو کەسـانە ڕێژەیەکـی زۆری شـەکر و کاربۆهیدراتیـان تێدایـە کـە هۆکاربـوە بۆ چـەوری جگەر.

لەگـەڵ بەدواداچوونێکـی زۆری پزیشـکان و توێـژەرەوەکان، ئاشـکرابو چەوری جگـەر پەیوەندیەکـی زۆر توندی هەیـە بە قەڵەوی و بەرگـری خانەکانی لەش بۆ ئینسـۆلین، لەئەنجامدا ئەگەری توشـبون بە شـەکرە زیـاد دەبێت.

چـەوری جگـەر، لـە ئێسـتادا زۆر باوە نـەک تەنها لە نێـو گەورەکانـدا بەڵکو لە نێـوان منداڵیشـدا، کە هۆکارێکـە بۆ بەرزبونـەوەی ئەنزیمەکانی جگـەر، کە ئەمە پێمان دەڵێت خانەکانی جگەر ئازاردراون و ئێشـەکانیان ڕەنگە بەشێوازێکی تەواو بەڕێنەکەن، دکتۆر ئیسـرا کەمال شـاه محمد، پسـپۆری بواری قەڵەوی و لاوازی هۆکارەکانـی چەوری جگـەر و چەند ڕێنماییەکی لەوبارەیـەوە بڵاوکردوەتەوە.

هۆکارەکانی چەوری جگەر:

یەکەم: زۆر خواردن، واتە لە پێویستی لەشی خۆت زیاتر بخۆیت.

دوەم: خواردنی خراپ وەک شـەکر یان ئەو خواردنانەی دەوڵەمەندن بە شـەکرو کاربۆهیـدرات، دەبنـە هـۆی ئـەوەی ئـەو وزەیـەی زیادەیـە لـە خانەکانی لەش و بەکارنەهێنرێـت وەکـو چـەوری کۆببێتـەوە لە لەشـدا، بەشێکیشـی دەبێتە ئەو چەورییـەی کە لـە خانەکانی جگەردا دەنیشـێت.

کاتێکیـش ئەم چـەوری جگەرە زیاد دەکات پەسـتانێکی زۆر دەخاتە سـەر جگەر

و لــە ئەنجامیشــدا بەرگری خانەکان بۆ هۆرمۆنی ئینســۆلین زیاد دەکات، شــەکر و ئینســۆلین بــە بەردەوامــی بە بەرزی دەمێننــەوە لە خوێندا و بــەوەش ئەگەری توشــبون بە شــەکرەی جۆری دو زیاد دەکات.

ئــەو خواردنانــەی دەولەمەنــدن بە نیشاســتەو کاربۆهایدرەیت بــە چ میکانیزمێک چــەوری جگەر دروســت دەکەن؟

لەبــەر ئــەوەی ئــەم خواردنانــە زۆر بــە خێــرای دەگۆڕێــن بۆ شــەکری ســادە، یەکەمیــن شــوێنیش بــۆ کۆبونــەوەی شــەکر وەکــو چــەوری، جگەرە، ئــەو وزە زیادەیەشــی جگــەر ناتوانێت کۆیبکاتــەوە، دەبێت بە چەوری زیادە لە ژێر پێســت و کەڵەکــە دەبێت لــە شــوێنە نەخوازراوەکاندا.

ئەو کەسانەی چەوری جگەرییان هەیە بە بێ ئەوەی هۆکارەکەی خواردنەوەی کحولی بێت چی بکەن؟

یەکەم:

وازبێنــن لە خواردنی شــەکر و شــەربەت و ئایس کرێم و خواردنــەوە گازییەکان بە هەمــو جۆرەکانیەوە.

دووەم:

کەمکردنەوە یان نەخواردنی نان، کولێرەی سپی، پەتاتە، برنجی سپی و پاستا.

سێیەم:

زیاتــر ئەو میوانە بخورێت کە رێژەی شــەکریان کەمە وەکو شــلیک و بێرییەکان ، بەشــێوەیەکی گشــتی نابێت برێکی زۆریش لە میوە بخوات لە رۆژەکەدا بەهۆی ئــەوەی کــە فرەکتۆزیان تێدایــە و مێتابۆلیزمــی فرەکتۆزیش تەنها لــە جگەردایە، هەربۆیــە کاتێــک کەســەکە قاپێکــی گــەورە میــوە دەخــوات لــە یەک کاتــدا یان شــەربەتێکی سروشــتی زۆر دەخواتــەوە رەنگە بەوەش پەســتان لەســەر جگەر هــەر دروســت بێــت و بەشــێکی ئــەو وزەیە وەکــو چەوری بەســەر جگــەرەوە دروســت بێت.

چوارەم:

دەبێـت چەوری سـودبەخش لـە خواردندا هەبێت وەکو زەیتـون، زەیتی زەیتون، ئەڤۆکادۆ و چەرەسات.

پێنجـەم: ئـەو خواردنانـەی دیکە کە لـە خواردنەکانمانـدا بیانخۆین وەکو سـیر، چای سـەوز، گەلا سـەوزەکان وەکو سـلق، سـپێناخ و برۆکۆلـی، گوڵەبەرۆژە و بادەم.

شەشەم:

سـرکەی سـێو یەکێکە لەو خواردنانەی کە هەوکردن لە جگەردا کەم دەکاتەوە و یارمەتـی کەم کردنەوەی چەوری جگـەر دەدات، یەک کەوچک لە پەرداخێک ئاوی شـلەتێندا دەتوانرێت بخورێتەوە دو جار لە رۆژەکەدا پێش ژەمە سـەرەکیەکان.

حەوتەم:

لیمـۆ زۆر گرنگـە چونکـە دژە ئۆکسـانە و ڤیتامیـن C تێدایـە. لـە پەرداخێـک ئـاودا، ئـاوی لیمۆیـەک یـان نیـو لیمـۆی تێبکرێـت و بخورێتەوە.یارمەتی جگەر دەدات مـادەی گلۆتاسـایۆن بریژێـت، بـەوەش چـەوری کەڵەکـە بو لـە جگەردا کەمدەکاتەوە.

هەشتەم:

بەکارهێنانـی زەردەچـەوەش کاریگـەری باشـی هەیـە لەسـەر کەمکردنـەوەی هەوکـردن و کەمکردنەوەی چـەوری جگەر، شـێوازی ئامادەکردنەکەی دەتوانیت نیـوەی کەوچکێکـی چا بخەیتە دوپەرداخ ئاو و لەگـەڵ کەمێک لە بیبەری رەش لە رۆژەکـەدا بیخۆیتەوە، ئەگەر کەسـەکە تامەکەی لا پەسـەند نەبـو دەتوانیت ئاوی لیمـۆی تێبکات بۆ باشـتر کردنی تامەکـەی، یان دەتوانیـت زەردەچەوەکە بخەیتە کوپێک شـیر و بیخۆیتەوە.

نۆیەم:

وەرزش کردنـی رۆژانە زۆر گرنگە بـۆ کەمکردنەوەی چەوری جگەر، مەرج نییە وەرزشـی قـورس بێـت، ئەگەر نیو کاتژمێر رۆشـتنی ئاسـاییش بێـت کاریگەری باشی هەیە.

چۆن بەشێوەیەکی تەندروست خواردن گەرم بکەیتەوە؟

گەرمکردنــەوەی خــواردن تەنیــا کات و پــارەت بــۆ ناگەڕێنێتەوە، بەڵکــو هۆکارە بۆئــەوەی کەمترین خــۆراک بەفیڕۆ بدەیــت و پارێزگاری لە ژینگــە بکەیت، بەڵام گەرمکردنــەوەی خــواردن شــێوازی تایبەتــی خــۆی هەیــە بۆئــەوەی ژەهراوی نەبێت، ســاڵانە تەنیا لە ئەمریکا 180 هەزار کەس ڕەوانەی نەخۆشــخانە دەکرێن بەهۆی ژەهراویبونــی خواردنەوە.

چەند ڕێنماییەکی گشتی:

یەکــەم: خــواردن بــە گەرمی مەکــەرە ســەلاجەوە، بــەڵام ڕێگەش مــەدە زیاتر لــە دو کاتژمێــر لــە دەرەوە بمێنێتەوە، پاش ئــەوەی کردتە ســەلاجەوە دەتوانیت بۆمــاوەی 3 بــۆ 4 ڕۆژ دواتریــش بیخۆیت.

دووەم: خــواردن لــە بەفرگردا 3 بــۆ 4 مانگ دەتوانیت هەڵیبگریــت، بەڵام ڕەنگە گۆڕانکاری لــە تامەکەی ڕوبدات.

ســێیەم: خواردنی بەفرگر ڕاســتەوخۆ گەرم مەکەرەوە، چاوەڕێ بکە خاوبێتەوە پاشان گەرمیبکەرەوە.

چــوارەم: دەتوانیــت مایکــرۆ وەیڤ یــان فــڕن بەکاربهێنیت بــۆ گەرمکردنەوەی خواردن.

پێنجەم: یەک جار زیاتر خواردن گەرم مەکەرەوە.

شەشەم: دو جار خواردن مەکەرە بەفرگرەوە.

حەوتەم: دوای گەرمکردنەوە ڕاستەوخۆ پێشکەشی بکە.

شێوازی گەرمکردنەوەی خواردنەکان:

گۆشت و مریشک

بەهەمان شێواز گەرمی بکەرەوە لە لێنناوە.

ماسی

هاوشـێوەی گۆشـت گەرمدەکرێتـەوە، دەتوانیـت پارچـە پارچـەی بکەیت، پێش ئـەوەی گەرمـی بکەیتـەوە کەمێک زەیتـی تێبکە.

برنج

ئەگەر بۆماوەیەکی زۆر لە دەرەوەی سـەلاجە مابوەوە باشترە گەرمی نەکەیتەوە، ئەگەریـش لـە کاتـی خۆیـدا کرابویە سـەلاجەوە، پێشـتر کەمێک ئاوی پێـدا بکە، پاشـان لەسـەر ئاگرێکی هێواش گەرمی بکەرەوە.

پیتزا

لەسـەر ئاگرێکـی هێـواش گەرمـی بکەرەوە، باشـترە لـە نێوان 2 بـۆ 4 خولەک بێت.

سوپ

سـوپ یان شـلە پێویسـتە لەکاتی گەرمکردنەوەی سـەر خواردنەکە داپۆشرابێت، هەروەهـا زیادەڕەوی لـە گەرمکردنەوەی نەکرێت.

پێنج ئاماژە بەواتای ئەوە دێت سیستمی بەرگری جەستەت لاوازە

بۆئەوەی بەتەندروستیەکی باش بمێنینەوە، پێویستە سیستمی بەرگری جەستەمان بەهێزبێت، بەمشێوەیە دەتوانین روبەڕوی نەخۆشییەکان بە گشتی و ڤایرۆسی کورۆنا بەتایبەتی ببینەوە، چەند ئاماژەیەک هەیە بە واتای ئەوە دێت سیستمی بەرگری جەستەت لاوازە، ماڵپەری pennmedicine ئەو پێنج ئاماژەیەی بڵاوکردوەتەوە.

یەکەم:

زۆرینەی کات هەست بە شەکەتی و ماندوبون دەکەیت.

دوەم: زو زو نەخۆشی ئەنفلۆنزا و هەلامەت دەگریت، کەسانی ئاسایی لە ساڵێکدا 1 بۆ 3 جار توشدەبن، ئەڵام ئەو کەسانەی سیستمی بەرگرییان لاوازە 7 بۆ 10 جار توشدەبن.

سێیەم:

گرفت لە سکتدا هەیە، وەکو ئەوەی زو زو توشی سکچون دەبیت، یان غازاتت هەیە.

چوارەم:

برینەکانی جەستەت درەنگ سارێژ دەبن.

پێنجەم:

بەردەوام سترێست هەیە و لە ژێر فشاری دەرونیدایت، کە ئەمەش کاریگەری لەسەر سیستمی بەرگری جەستەت دەبێت.

بە نۆ رێنمایی سیستمی بەرگری جەستەت بەهێزبکە

سیستەمی بەرگری لە یەک ئەندام پێک نایەت بەڵکو کۆمەڵێک ئەندامی چالاک بەم کارە هەڵدەستن وەکو پێست، ناوپۆشی رێڕەوی هەناسە، لیک، لیمفگرێکان، ئالوەکان، سپڵ، مۆخی ئێسک، ریخۆڵە کوێرە و خرۆکە سپیەکان.

سیستەمی بەرگری بەشێکی گرنگی لەشە، بۆ بەرگری کردن لە جەستە لەهەر هەڕەشەیەکی دەرەکی و توشبون بە هەر ڤایرۆس و بەکتریایەک، دەتوانیت لە رێگەی سیستمی خۆراکییەوە بەرگری جەستەت بەهێزبکەیت، ماڵپەری healthline باشترین رێگەکانی بڵاوکردوەتەوە بۆ بەهێزبونی سیستمی بەرگری جەستە.

یەکەم:

بەبڕی پێویست بخەوە، کەسانی پێگەیشتو پێویستیان بە 7 کاتژمێر یان زیاتر هەیە، کەسانی مێرمنداڵ پێویستە 8 بۆ 10 کاتژمێر بخەون، منداڵانیش پێویستیان بە 14 کاتژمێر خەوە.

دووەم:

بایەخ بە خواردنی سەوزە و میوە بدە، ڕێژەیەکی زۆر لە دژە ئۆکسانیان تێدایە، سیستمی بەرگری جەستە بەهێزدەکەن، مەترسی توشبون بە نەخۆشیەکانی شێرپەنجە و ئەلزەهایمەر کەمدەکەنەوە.

سێیەم:

بایەخ بە خواردنی چەوری تەندروستبدە کە لە زەیتی زەیتون و سەلەموندا هەیە، یارمەتی جەستە دەدەن دژی ڤایرۆس و بەکتریا زیان بەخشەکان بجە نگێت .

چوارەم:

گرنگی بەو خواردنانە بدە کە بەکتریای سودبەخشی تێدایە، وەکو ماست و کیمچی .

پێنجەم:

خواردنی شەکر و کاربۆهیدرات کەمبکەرەوە، چونکە دەبنە هۆی زیادبونی کێش .

شەشەم:

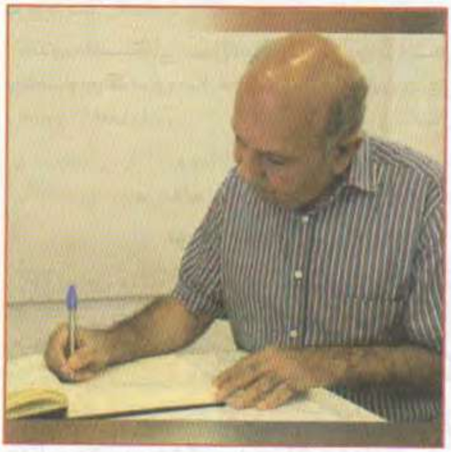
ڕۆژانە وەرزشبکە، هەوکردنی جەستە کەمدەکاتەوە، هەوڵبدە هەفتانە 150 خولەک وەرزش بکە.

حەوتەم: جەستەت بە شێداری بهێڵەرەوە، خواردنەوەی ئاو جەستە لە ڤایرۆس و بەکتریا ناپارێزێت، بەڵام پارێزگاری دەکات لە بەتەندروست مانەوە ئەندامەکانی جەستە.

هەشتەم: بەسەر سترێس و دڵەراوکێکاندا زاڵ بە، چونکە کاتێک توشی سترێس دەبیت جەستە هۆرمۆنی کۆرتیزۆڵ دەردەدات و بەرگری جەستە کەمدەکات.

نۆیەم: بە وریایی دەرمان بەکاربهێنە، بەتایبەتی لە ئێستادا کە زۆر کەس لە ڤایرۆسی کۆرۆنا دەترسێت بەبێ ڕێنمایی پزیشک دەرمان بەکارەهێنێت، کە لەڕاستیدا بەشێکی زۆر لەو دەرمانانە سیستمی بەرگری دادەبەزێنن.

من، وەکوو خۆم:



توفیق ئەحمەد عەبدول، ناسراو بە توفیق عەبدول، سالی 1952 وەک نۆبەرەی خێزانێکی هەژاری کوچەریی بێسەری لە شارباژێر لەدایک بووم. سالی 1954 هاتووینەتە سلێمانی. سالی 1963 لە مەنعەتەجەولەکە ماڵمان چووەتەوە لادێ لە بازیان و سالی 1966 هاتووینەتەوە بەمدیودا بۆ کێلەسپی، نزیک گەراجی علوجەکان و لەوێ بووین تا سالی 1977 و هاتووینەتەوە سلێمانی.

من سالی 1963 تا چوومەتە زانکۆ سالی 1972، لە ماڵی خاڵوانم لە سلێمانی بەردەوام بووم لە خوێندن و نەنکم و خاڵ و خاڵۆژنم بەخێویان کردووم.

تا لە سەرەتایی بووم بە گوڵەبەرۆژە، کونجی و مەسکەت، رەحەتەلقومی شرووبی، فەریکەنۆک، هەنار و ترۆزی فرۆشتن. لە ناوەندی و ئامادەیی هاوینان لەگەڵ خاڵم کە وەستایەکی کۆنی ناسراوی بیناسازییە، بە کرێکاری خەرجیی خوێندنی خۆم دابین کردووە.

خوێندنی سەرەتایی و ئامادەیی بەشی وێژەییم لە سلێمانی تەواو کردووە.

سالی 1977 بەشی زمان و ئەدەبی ئینگلیزیم لە کۆلیژی ئادابی زانکۆی بەسرە بە سیستمێکی تایبەتیی ئەمەریکی تەواو کردووە.

هەمان سال لە وەزارەتی پلاندانانی عێراق -دەزگای ناوەندیی ئامار- ئاماری سلێمانی دامەزراوم. بە نیردە (ئیفاد) لە سەرتاسەری پارێزگانی عێراق جگە لە دهۆک، بە قەزا و ناحیە و گوندەوە کاری ئامارم کردووە.

سالی 1984 لەسەر ئەرکی وەزارەت، دبلۆمی بالای پسپۆریی دیمۆگرافیام لە بەغدا بەدەست هێناوە کە بریتییە لە (سەرژمێریی گشتیی دانیشتووان، ئاماری تەندروستی، هێزی کار، کۆچ).

سالی 1988 گوازراومەتەوە بۆ وەزارەتی تەندروستی -بەڕێوەبەرایەتیی گشتیی تەندروستیی سلێمانی- و ئەرکی بەڕێوەبەری ئاماری تەندروستیم پێ سپێردراوە. لەو ماوەیەدا سەرباری ئەرکی خۆم، لە خولێکی تایبەتی پەرستاریی یەک سالی، بابەتی ئاماری تەندروستی و زمانی ئینگلیزیم وتووەتەوە. دوو سال لە پەیمانگای تەکنیکیی سلێمانی، ئاماری تەندروستیم بە بەشە پزیشکییەکان وتووە.

سالی 1992 گوازراومەتەوە بۆ وەزارەتی پێشمەرگە و تا سالی 1996 مامۆستای ئینگلیزی و بەرپرسی راگەیاندنی کولیەی عەسکەری بووم لە قەلاچوالان.

لەو ماوەیەدا سالێک لە سکرتارییەتی خوالێخۆشبوو مام جەلال، وەرگێری خولەکانی مەشقی حیمایەکانی بەڕێزیان و ئەندامانی مەکتەبی سیاسی و هێزی کۆبرا بووم کە پسپۆڕێکی ئەمەریکی جێبەجێی کردوون. دوای دەوامیش، لە تەلەفزیونی گەلی کوردستان لە بەشی هەواڵ و سیاسەت و دواتر بەشی وەرگێران وەرگێری زمانی ئینگلیزی و عەرەبی بووم و کەم ئێوارە هەبووە بابەتێکم دانەبەزیبێت.

سالی 1997، بۆ ماوەی سالێک لە وەزارەتی مرۆڤایەتی وەرگێری پلە 'یەک'ی ئینگلیزی بووم.

سالی 1998 گەڕاومەتەوە سەر هەمان ئەرک و بەرپرسیارێتیی پێشووم لە فەرمانگەی تەندروستیی سلێمانی تا سالی 2008 و لەسەر داوای خۆم خانەنشین بووم.

دوو مانگ پێش دەستپێکردنی پەخش، بەڕێوەبەری کارگێری و دوو مانگیش بەڕێوەبەری پەیوەندییەکانی کەناڵی 'کەی ئێن ئێن' بووم.

کۆتایی 2008 تا کۆتایی 2018، لەم رێکخراوانە کارم کردووە:

'WFP'ی سەر بە نەتەوە یەکگرتووەکان

'IOM'ی سەر بە نەتەوە یەکگرتووەکان

'UNOPS'ی سەر بە نەتەوە یەکگرتووەکان، لە

هەولێر

'Help Age international'ی بەریتانی بۆ خزمەتی بەساڵاچووان (کتێبی بەرنامەی ڕاهێنانی کارمەندانم بۆ کردوون بە کوردی.)

'Save the Children'ی بەریتانی

'GFC-S3-ELS'ی ئەوروپیی تایبەت بە پاککردنەوەی مین (بەرپرسی کۆگا و لۆجستیک بووم.)

'IRC'ی ئەمەریکی

'Mercy Corps'ی ئەمەریکی (دوو جار)

'Acted'ی فەرەنسی (دوو جار)

'Mission East'ی دانیمارکی لە کەرکووک

'CDO'ی ناوخۆیی

هەر لەناو ئەو ساڵانەدا:

بەڕێوەبەری فرۆشی کۆمپانیای دابەشکردنی کاغەزی 'Aa' لە سەرتاسەری عێراقدا.

وەرگێڕ و ڕێکخەری بەرنامە و دواتر پەیامنێری کەناڵی 'CNN'ی ئەمەریکی و پەیامنێری 'NBC'ی ئەمەریکی و وەرگێڕی 'USAtoday'ی ئەمەریکی و وەرگێڕی 'TIMES'ی بەریتانی.

چالاکی و بەرهەم:

لە کۆتایی حەفتاکانەوە دەستم کردووە بە کاری ئەدەبی و هونەری لە بواری ئامادەکردن و نووسین و وەرگێڕان.

کۆنگرەکان:

بەشداریی کۆنگرەی 'یەک'ی 'یەکێتیی نیشتمانی'م کردووە.

بەشداریی کۆنگرەی 'یەک'ی 'ئەنفال'م کردووە لە هەولێر.

بەشداریی کۆنگرەی 'هەرێمایەتی بۆ پلانی ستراتیجیی تەندروستی و گەشەپێدانی نیشتمانی'م کردووە، لە هەولێر.

کاری ڕێکخراوەیی:

ئەندامی یەکێتیی نووسەرانی کوردستان - لقی سلێمانی بووم.

ئەندامی یەکێتیی ئابووریناسان بووم.

ئەندامی بنکەی ئەدەبی و ڕۆشنبیریی گەلاوێژ بووم.

لە دوو فیستڤاڵی ساڵانەدا، بە دوو لێکۆڵینەوە بەشداریم کردووە، بە ناونیشانی 'ئەنفال' و 'کۆچ بەرەو هەندەران'.

بەرهەمە هونەرییەکان:

بۆ تەلەڤزیۆن

- نووسین و ئامادەکردنی سیناریۆی درامای 'ساتەکانی ژیان' لە 30 ئەڵقەی سەربەخۆدا، لە بەرهەمهێنانی کۆمپانیای مەستی فیلم و پەخشی کەناڵی کوردسات.
- نووسین و ئامادەکردنی سیناریۆی درامای 'هەناسەکانی ڕۆژگار' لە 20 ئەڵقەدا، لە بەرهەمهێنانی کۆمپانیای بابیلۆن و پەخشی کەناڵی کورد ماکس.
- نووسین و ئامادەکردنی پێنج ئەڵقەی سەربەخۆ بۆ کەناڵی ئێن ئار تی.
- ئامادەکردنی بەرنامەیەکی بەڵگەنامەیی هەفتانە بە ناوی 'خۆم لەوێ بووم' لەسەر ئەنفال و قەلاکەی نوگرەسەلمان بۆ ماوەی یەک ساڵ لە تەلەڤزیۆنی ئازادی، بە ناوی خوازراوەوە لەگەڵ هاوڕێم هونەرمەندی شێوەکار خوالێخۆشبوو مامۆستا غازی محەمەد.

شانۆگەرییەکان:

- شانۆگەریی 'ڕێبواری شەو' -لە عەرەبییەوە- لە پەیمانگای هونەرە جوانەکان نمایش کراوە.
- شانۆگەریی 'نرخی ئازادی' -وەرگێڕان و ئامادەکردن لە عەرەبییەوە- لە سلێمانی و هەولێر و ڕانیە و سەردەشتی ئێران نمایش کراوە.
- شانۆگەریی 'سەرەتا لە کۆتاییدا' -وەرگێڕان لە عەرەبییەوە- یەکەمین شانۆگەرییە لەسەر شانۆی بازنەیی، لە سلێمانی نمایش کراوە.
- شانۆگەریی 'ئاوایی ونبوو' -وەرگێڕان لە عەرەبییەوە- یەکەمین شانۆگەرییە دەربارەی کیمیابارانی هەڵەبجە، لە سەردەمی بەعسدا لە سلێمانی نمایش کراوە.
- شانۆگەریی 'سەنگەری مەرگ' -وەرگێڕان و ئامادەکردن لە عەرەبییەوە- لە سلێمانی نمایش

کراوە.

- شانۆگەریی "شیوەن لە مانگئاوابووندا"، لە پەیمانگای هونەرە جوانەکان نمایش کراوە.

- شانۆگەریی "ئەو پیاوەی بوو بە سەگ" -وەرگێڕان لە عەرەبییەوە-، لە پەیمانگای هونەرە جوانەکان نمایش کراوە.

- شانۆگەریی "سەبری ئەیوب" -وەرگێڕان و ئامادەکردن لە عەرەبییەوە-، لە سلێمانی نمایش کراوە.

- شانۆگەریی "لە پانتایی دەریادا" -وەرگێڕان لە عەرەبییەوە-، لە پەیمانگای هونەرە جوانەکان نمایش کراوە.

- شانۆگەریی "گەمەی میر و گزیر" -وەرگێڕان و ئامادەکردن لە عەرەبییەوە-، دوو جار لە سلێمانی نمایش کراوە.

- شانۆگەریی "خەڵک و بەرد" -وەرگێڕان لە عەرەبییەوە-، دوو جار لە سلێمانی و جارێک لە بەغدا نمایش کراوە.

- شانۆگەریی "چیای بەزیو" -وەرگێڕان لە عەرەبییەوە-، لە کەرکووک نمایش کراوە.

- شانۆگەریی منالان "شێر لە مەیدانی جلیتبازیدا" -وەرگێڕان لە عەرەبییەوە-، لە سلێمانی نمایش کراوە.

- شانۆگەریی "کێشەکانی عەبە برغو" -وەرگێڕان و ئامادەکردن لە عەرەبییەوە-، تیپی نواندنی هەڵەبجە، لە سلێمانی نمایش کراوە.

- شانۆگەریی "کوڕەکانی حاجی فەتاحی نامورتاح" -وەرگێڕان و ئامادەکردن لە عەرەبییەوە-، تیپی نواندنی هەڵەبجە، لە سلێمانی نمایش کراوە.

- شانۆگەریی "ئەو شاهیدەی هەموو شتێکی دی" -وەرگێڕان و ئامادەکردن لە عەرەبییەوە-، تیپی نواندنی هەڵەبجە، لە سلێمانی نمایش کراوە.

- شانۆگەریی "قوتابخانەی گێرەشێوێنەکان" -وەرگێڕان و ئامادەکردن لە عەرەبییەوە-، تیپی شانۆیی ڕەنگاڵە، دوو جار لە سلێمانی نمایش کراوە، ڕیکۆردی هەیە لە ماوەی نمایشکردن و ژمارەی بینەر و داهات لە مێژووی شانۆی کوردیدا.

- شانۆگەریی "حکومەتی خزماغستان" -وەرگێڕان و ئامادەکردن لە عەرەبییەوە-، تیپی شانۆیی ڕەنگاڵە، لە سلێمانی نمایش کراوە.

- شانۆگەریی "مشەخۆرەکان" -وەرگێڕان و ئامادەکردن لە عەرەبییەوە-، تیپی شانۆیی ڕەنگاڵە، دوو جار لە سلێمانی نمایش کراوە.

- شانۆگەریی "بەرەو کەلاوە" -وەرگێڕان و ئامادەکردن لە عەرەبییەوە-، تیپی شانۆیی ڕەنگاڵە، لە سلێمانی نمایش کراوە.

- شانۆگەریی "پارێزەرەکەی ڕەحمە" -وەرگێڕان و ئامادەکردن لە عەرەبییەوە-، تیپی شانۆیی ڕەنگاڵە، لە سلێمانی نمایش کراوە.

- شانۆگەریی "مەملەکەتی عیللەت" -وەرگێڕان و ئامادەکردن لە عەرەبییەوە-، تیپی شانۆیی ڕەنگاڵە، لە سلێمانی نمایش کراوە.

- شانۆگەریی "دەرمانەکەی ڕەحیم" -وەرگێڕان و ئامادەکردن لە عەرەبییەوە-، هاوڕێیانی شانۆ، لە سلێمانی نمایش کراوە.

کتێبەکان:

- دیارییەکەی پوورە شەمسەی لیفەدروو، چیرۆک بۆ منالان، وەرگێڕان لە ئینگلیزییەوە، چاپ و پەخشی خانەی سمۆرە.

- جەژنی لەدایکبوونی کەروێشکە خڕپن، چیرۆک بۆ منالان، وەرگێڕان لە ئینگلیزییەوە، چاپ و پەخشی دەزگای سەردەم.

- هەورە سپییەکەی جەنگیز خان، ڕۆمان، وەرگێڕان لە عەرەبییەوە، چاپ و پەخشی دەزگای سەردەم.

- چۆنێتیی خزمەتکردنی بەساڵاچووان، وەرگێڕان لە ئینگلیزییەوە، بۆ ڕێکخراوی "Help Age International"ی بەریتانی.

- دایکایەتیی بێوەی، لێکۆڵینەوە، وەرگێڕان لە ئینگلیزییەوە، بۆ یەکێتیی ژنانی کوردستان، گوایە چاپی ئەکەن، من هەقی خۆم وەرگرتووە، بەلام بەچاپکراوی نەمدیوە.

- سەلامەتیی پیشەیی، وەرگێڕان لە عەرەبییەوە، بۆ بەڕێوەبەرایەتیی کارەبای سلێمانی، گوایە چاپی ئەکەن، من هەقی خۆم وەرگرتووە، بەلام بەچاپکراوی نەمدیوە.

- شێوازەکانی نەهێشتنی ئەشکەنجەدان، وەرگێڕان لە عەرەبییەوە، بۆ بەشی مافی مرۆڤی نەتەوە یەکگرتووەکان.

- گەمەی خۆشەویستی و شۆڕش، شانۆگەری،

چاپ و پەخشی تیپی شانۆی سالار.

- بیرەوەرییەکانی سەماکەرێکی عێراقی بە پلەی وەزیر، وەرگێڕان لە عەرەبییەوە، چاپ و پەخشی دەزگای خەندان.

- چیای سەگەبازوو، ڕۆمان، وەرگێڕان لە عەرەبییەوە، چاپ و پەخشی بەشی ڕووناکبیریی مەڵبەندی یەکی ''ی ن ک''.

- نەونەمامە لەچک سوورەکەم، ڕۆمان، وەرگێڕان لە ئینگلیزییەوە، سێ جار چاپ کراوە و خەڵاتی باشترین ڕۆمانی وەرگێڕدراوی ساڵی ٢٠٠٤ی وەزارەتی ڕۆشنبیریی وەرگرتووە.

- گەردوون باکی بە کەس نییە، ڕۆمان، وەرگێڕان لە عەرەبییەوە، چاپ و پەخشی دەزگای جەمال عیرفان.

- نان و چێشتی کوردەواری، وەرگێڕان لە ئینگلیزییەوە، بە هاوبەشی لەگەڵ ئەندازیار ''شێنێ''ی کچم.

- کەشتییە سپییەکە، وەرگێڕان لە ئینگلیزییەوە، چاپ و پەخشی ناوەندی ڕۆشنبیریی ئەدیبان.

- جەمیلە، وەرگێڕان لە ئینگلیزییەوە، چاپ و پەخشی ناوەندی ڕۆشنبیریی ئەدیبان.

بڵاوکردنەوە:

لە زۆربەی گۆڤار و ڕۆژنامەکانی ناوخۆدا بە دەیان چیرۆک و لێکۆڵینەوەی ئەدەبی و زانستیم لە عەرەبی و ئینگلیزییەوە وەرگێڕاوە و بڵاو کردووەتەوە، وەک ڕۆژنامەکانی: کوردستانی نوێ و هاوڵاتی و ڕۆژنامەی ڕۆژنامە و بەتایبەتی گۆڤارەکانی ''پەیڤین'' و ''هەنار''.

چەندین چاوپێکەوتن و بەرنامە و لێدوان لە ڕادیۆ و تەلەڤزیۆنە ناوخۆیی و بیانییەکان، وەک ڕادیۆکانی دەنگی ئەمەریکا و ''BBC''.

سیاسەتیشم کردووە، بەڵام باسی ناکەم. ئەمە یەکەم جارە لە شوێنێک باسی خۆمم کردبێت، نازانم هەقی خۆمە یان ئەبێتە خۆهەڵکێشان!

وەرگێڕان لە سەردەمی کۆرۆنادا

من هەمیشە ئارەزوو و هەڵبژاردنەکانم بۆ وەرگێڕانی ئەدەب و هونەر بووە و بەتایبەتییش ڕۆمانەکانی جەنگیز ئەیتماتۆڤ، کە تا ئێستا شەش ڕۆمانیم کردووە بە کوردی و هەرگیز بیرم لە هیچ بابەتێکی تر نەکردووەتەوە وەکوو کۆمەڵایەتی و مێژوو و جوگرافیا و هەرگیز توخنی بابەتی زانستی نەکەوتووم، چونکە پێم وا بووە ئەو زمانە کوردییە پەتییەی من دەرەقەتی ئەو هەموو دەستەواژە زانستییە نایەت کە لە بابەتێکی زانستیی وەکوو کیمیا و فیزیا و تەندروستی و... هتد؛ هەیە و وەکوو ئەدەبەکە بوارت نادات دەستت کراوە بێت و توانای داڕشتنی خۆت بەکار بێنیت، ئەوەی پێی ئەڵێن ''کورداندن''. کاتێک کاک ئارامی مەلا محەمەد؛ خاوەنی ناوەندی ئەدیبان داوای وەرگێڕانی ئەم کتێبەی لێ کردم، دوودڵ بووم، بەڵام دوای ئەوەی هانی دام، 18/1 سەرچاوەکەم لێ وەرگرت و دوای ئەوەی سی چل لاپەڕەیەکم لێ خوێندەوە، بڕیارم دا ئەم بوارەش تاقی بکەمەوە و ئەوەی لێ دەرچوو کە ئێستا لەبەر دەستی تۆی ئازیزدایە و تۆ بڕیاری هەڵسەنگاندنی بدە.

سەرەتای مانگی دوو کە من دەستم پێ کرد، ورەورێک هەبوو دەربارەی ڤایرۆسی کۆرۆنا و نەگەیشتبووە ئەو پلەیەی بیر لەوە بکەمەوە لە بازاڕ و چایخانەی شەعب و سەفەرم دوور بخاتەوە لە ماڵەوە جارێکی تر خانەنشین ببمەوە. لە کاتێکدا ڕێنماییەکان وردە وردە بەرەو ئەوە چوون لە جووڵە بکەوین و لە ماڵەوە بەدیار تەلەڤزیۆنی برا گەورەمانەوە دابنیشین ئامۆژگاریمان بکات، توێژەرە کۆمەڵایەتییەکانمان داوامان لێ بکەن کارێکی بەسوود بکەین وەکوو خوێندنەوە و وێنەکێشان و یاپڕاخ پێچانەوە. من لە (5/2)ەوە ئیشی خۆم دۆزیبووەوە و بەردەوام ڕۆژی چوار کاتژمێر بە یەک پەنجە وەکوو مریشک دەنووک لە توێکڵە شووتی بدات، لەسەر کیبۆردی کۆمپیوتەرەکەم بە کوێرایی چاوی کۆڤید19-، ڕۆژی 8/4/2020 ئەم کتێبەم تەواو کرد و خەفەتێکی تریش بۆ کۆرۆنا ئەوەیە سبەینێ 9/4 یادی لەناوبردنی کۆرۆنای سەرکردە ڕژێمی بەعسە. ئەگەر یادی ئەم ڕۆژگارە کرایەوە و باسی ئەو کارە باشانە کرا کە لەو سەردەمەدا لە ماڵەوە لە کاتی کەرەنتینەدا کراون، منیش بۆم هەیە سەرە بگرم.

8/4/2020

سلێمانی

ئیمەیلی من: tofiqabdol@gmail.com

ADIBAN

ناوەندی ڕۆشنبیری ئەدیبان

سەرچاوەكانی ئەم كتێبە

لاپەڕە 278 تا كۆتایی لاپەڕە 303لێرەدا بەكۆپی و پەیست دانەنرێت. ئەم سەرچاوە زۆرە زۆر گرنگە بۆ خوێنەر بۆ ئەوەی متمانەی زیاتری بەكتێبەكە بێت، بەلام لەلاپەڕە 334ەوە تا 390 هیچ پێویست ناكات چونكە ئەوە سیستمیكی تایبەتەپەیوەندی بەتوێژەو دكتۆرو دەزگای تەندروستییەوە هەیە لە لاپەڕە 391 تا كۆتایی لە ماڵپەڕی خەندانەوە وەرگیراوە بە سپاسەوە.